

# ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

સ્તુત્વં કરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સફલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥  
ધન્દેરનિયનં મણિમાલ્યેમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમા અધી ભરેલો કુભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધિ  
સુરેન્દ્રને પણ વ કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે  
વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવ અને વળી જ્યેષ્ઠના નામનુ સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે,  
એવા શ્રી ધન્વન્તરે ભગવાનને નમન કરું છું

“Mens sal in corpore sano.” “પહેલું” સુખ તે જાતે પર્વા.”

પુસ્તક ૮૩]

જાન્યુઆરી ૧૯૧૫.

[અંક ૧ લો.

વર્ષારંભે શ્રી ઇષ્ટદેવાભિનમન પૂર્વકમ્ સ્તોત્રમ્

( લે. પંડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા )

સંવૈયા.

નિધિમાન સમયે દિન જાંઘવ આપતલો છે પ્રાદુર્ભાવ,  
રનેહ ત્ય ત્વદુષાસન કર્તા લે છે અમૃત સરખા દહાવ;  
અમો મારાં રંક શિશુઓ તમો અમારા સાચા તાત,  
નીરોગીપદ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ.  
કમળ ન્તિને ઢાંકી દે છે, પ્રભો! તમારાં કોમળ નેન,  
અમૃત ન અતિ મિષ્ટ મનોહર વિમળ તમારાં બહાલમ! વેણુ;  
એવા મપર થાઓ જેવા લઘુ બ્રાતાપર મોટા બ્રાત,  
નીરોગીપદ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ.  
સદા આપર હસતે આનન રહેજો હે ધન્વન્તરિ! દેવ!  
આપ મધ્ય પત્ર હમારે સામ્ય ગુણે દેજો ગ્રહી સેવ;  
વૈદ્ય દેના સુંદર દેત્રે વરસાયો સુખમય વરસાદ,  
નીરોગીપદ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ.

વિદ્યુત્સમ પીતામ્બર કટિતટ શોભે છે મનને ફરદાર,  
એ લક્ષણથી દરશાવો છે વ્યાધિ વ્યૂહ પર્વતની હાર;  
દર આરંભિત મુલગ કાર્યમાં રહેજો આપ અમોને યદ,  
નીરોગી થઈ જન નીરોગી કરીએ એ અમને દો આશિર્વાદ.

૪.

સરવર તરવર સન્ત પુરૂષને, ચોથા મોંઘા વરસે મેહ,  
અન્ય પ્રાણીના ઉપકાર્યે એ ચારેના દરશે દેહ;  
એમ આપ ઉત્પન્ન પ્રાણિના હરવાને દુઃખદ ઉન્માદ,  
નીરોગી થઈ જન નીરોગી કરીએ એ દો અમને આશિર્વાદ.

૫.

ઘણો વિકટ છે શ્રી ધન્વન્તરિ ! આપ તણા વેદકનો પન્થ,  
પાર પામવા અમો એહને પૂર્ણપણે નથી શક્તિમન્ત;  
છતાં આપને શુદ્ધ ભરોસે પરવરિઆ, ત્યાં હમ તાકાત,  
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ.

૬.

કલિયુગમાં ઉત્પન્ન થયેલા અમ માનવમાં બુદ્ધિમન્દ,  
એથી તમારા ગહન નિગમમાં ભૂલ્ય-ચૂક થઈ હશે અન્ત;  
આદિ આદિની ક્ષમા ચાચીએ આપ પદે કરીને પ્રણિત,  
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ.

૭.

યત્ન કરતાં પાછા પડીએ જનીએ જે જે કાળ નિમિત્ત,  
તે તે કાળે આપ પધારી દિલ્લમાં દેજો વિશ્વાસ;  
અહીંત કાર્ય પરિપૂર્ણ કરાવી પછી કરાવો બીજી વાત,  
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ.

૮.

દર્દીઓનાં દર્દ દેખીને દયા દિલમાં તત્કષણ વાય,  
અધર્માં દર્દ નિકન્દન કરવા સોપો અમ હસ્તે અદુપાય;  
એ અદુપાયે દોઈ રીતથી આગત વર્ષે કરો નિધાત,  
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરીએ દો અમને એ આશિર્વાદ.

૯.

પુણ્ય પ્રાપ્તિના પન્થ હન્તરો પણ સો કરતાં આજ પવિત્ર,  
પવિત્ર પન્થમાં રંચ રખાવો નદી, ચતુ દે દોણન મિત્ર;  
પર્વણ્ડી જુવ્વી મદ્દ પ્રાણી આત્મમમા કરી વિના વિવાદ,  
નીરોગી થઈ જગ નીરોગી કરિય દો અમને એ આશિર્વાદ.

૧૦.



## The Fallacy of Medical Laws.

BY DR. C. S. CARR M. D.

---

There are some things that can be learned so exactly that there is perfect unanimity of thought upon the subject.

For instance, mathematics is a science concerning which mathematicians do not differ. There are no different schools of mathematics. When a mathematician has pursued his course of study he has reached the same conclusion that every other mathematician has reached who has pursued the same course.

The same is true of astronomy, of chemistry, of electrical engineering, of botany, of physics. These studies are more or less exact sciences. There is no difference of opinion, in the main, on these subjects. To be sure, they are progressing all the time. Every century marks an advance. But the principles remain unchanged. There are no conflicting claims, or bickering cliques among the devotees of science. On the out-skirts of science, among the vanguard, those who are pioneers in new fields, there may be some difference of opinion. But very quickly theory becomes fact, hypothesis changes into demonstration, and then all discussion disappears.

A man pursuing a course in an exact science should receive a diploma guaranteeing his fitness to teach or to practice such science. This is all right; just as it should be. If we wish to employ a mechanic or a botanist or a chemist, or a mathematician, we should want to know that he was fit to do what he claims. The best way for us to know is through a diploma or certificate stating that he has so qualified himself.

Nearly the same may be said of surgery. The technique of surgery is more or less a physical science. We have first, the human anatomy, which must be understood. Then second, the changes in the human anatomy produced by disease and morbid growths. Then the technique of removing or correcting these derangements is as much a physical science as shipbuilding or piano tuning. While, of course, surgeons differ as to the exact

technique of operations, and differ as to the importance of surgical interference, yet the removal of a gall stone, the lancing of an abscess, the straightening of a crooked foot, the extirpation of a cancer, are practically settled facts.

But there are other literary and professional pursuits about which these things cannot be said.

Take for instance, music. We have different schools of music. Among the musicians there are warring factors and quibbling hordes. They call each other bad names, they deride each other's musical compositions, they say all sorts of malicious and caustic things about the musicians with whom they differ. Therefore, there are schools of musicians.

To be sure, the art of instrumental playing, like surgery, is more or less an exact science. The technique of instrumental music, like the technique of surgery, varies slightly according to the teachings of different masters, yet there is no serious division as to the best methods of playing musical instruments.

But in musical composition, in musical interpretation, men are fighting with a ferocity difficult to understand. The difference between good music and bad music is a controversy that wages hotter and hotter, with no apparent approach towards a settlement.

Suppose some school of music which happened to gain ascendancy in this country should manage to get laws enacted shutting out all other schools of music, out-lawing other publications, making it a crime for them to teach or promulgate their theories of music. Suppose this should happen.

The people would rise as a unit in condemnation of such a thing. We believe that the various schools of music ought to be allowed perfect freedom in their contending claims. Let fair competition decide between them. The success of the different schools of music will finally be decided by the people. If the people like one kind of music better than they do another kind, the musical writer and theorists will finally be obliged to submit to the voice of the people.



It might be urged that the people know nothing about music. They should not be allowed to decide for themselves. Only the qualified musician knows what is really good music. Therefore he ought to force upon the people his judgment in the matter.

But no. In the United States, at least, the people will not stand for such arbitrary rule. We believe, as a democratic people, that the only way for music to realize its best and truest progress is to allow perfect freedom among the musicians, and let the public decide which is best. The voice of the people on this subject, as on every other subject, is the voice of God.

Whether the people understand music or not, they have feelings. Real music touches them. Bad music may please or amuse for a time, but it is only genuine music that stirs their souls. The people know this even better than the musician knows it. An educated musician, listening to a concert, thinks more of the technique of the player than the spirit of the piece. The people who know nothing of technique, catch the spirit while the musician is criticising the technique. Thus it is the people constitute the safest jury when music is on trial.

Almost exactly the same things can be said of painting. There are different schools of painting. One class of artists hate the other classes. One follows this master, another that master in painting. Suppose some prominent school of painting should contrive to get legislation which would shut out all other schools, and make all other attempts to produce pictures a misdemeanor.

The people would not endorse such laws. We believe the conflicting claims of artists should be treated the same as the conflicting claims of musicians. Let them have their freedom. Let the people decide which are the best pictures, which are the pictures that do the most good.

Strange as it may sound, the unsophisticated public can better judge of the real soul of pictures, the real soul of music, than those who are educated in these arts.

Again let us turn to theology. We have had all sorts of theologians. Religious denominations are very numerous. Each one makes special claims of accuracy. One says of the other; "Your theories lead people wrong, while our theories lead people right." One denomination conscientiously believes that the other denominations are leading people to hell, instead of heaven. This has always been so. This continues to be so.

Suppose now, some leading religious denomination should secure laws making all other denominations illegal. No really genuine citizen would consent to such a proposition. We all alike believe in freedom. If there is to be uniformity of action, and unity of opinion on any subject, it must come about by nature of the subject rather than by arbitrary opinion.

The reason people do not differ on mathematics or chemistry, or botany, is because there is no room for difference. The science is an exact one. The reason people differ on music and theology and painting is because each is more or less a subject of opinion, or feeling. They are not exact sciences.

\* \* \* \* \*

If what we have said about music and painting and theology is true, it is doubly true of that other art known as the practice of medicine.

In the practice of medicine we have schools, warring schools. The allopaths do not believe the homeopathic remedies have any virtue whatever. The homeopaths believe the allopathic remedies to be harmful, not helpful. The eclectics do not believe with either the allopaths or the homeopaths. The physio-medics do not agree with any of them. The claims of these different schools conflict. Their theories are diametrically opposed. What one does the other avoids. What one regards as harmful the other regards as helpful, and so the conflict goes on, with no prospect whatever of settlement. Indeed, it grows worse and worse. The same uncertainty and irreconcilable differences occur between physicians that occur between musicians, theologians and painters.

If this be true, why is it that our people tolerate among physicians what they would not tolerate among the practice of other arts? One school of physicians is allowed, in this country, to rise up and enact laws against another school of physicians. One school of physicians have through political influence and specious arguments persuaded legislators to listen to their claims, and to grant them laws which make outlaws of other physicians who differ from them.

In our opinion, this is one of the gravest mistakes ever made in the political history of this country. A physician has no more claim for legal protection than the artist or the musician.

If it were true that the practice of medicine were an exact science upon which all doctors agree, then there would be some ground for making laws to shut out incompetent practitioners of medicine.

But who are incompetent practitioners of medicine to-day? The homeopath regards allopaths as incompetent to practice medicine. The allopaths regard all homeopaths as incompetent to practice medicine. The eclectics regard all homeopaths and allopaths as incompetent to practice medicine. The physio-medics regard the allopaths, the homeopaths and the eclectics as incompetent to practice medicine. Now, in this state of affairs, how are we going to decide by law who are incompetent to practice medicine and who are not? It is impossible, absurd. It is disastrous for us to attempt to make and enforce such laws.

It is a plausible statement which one hears almost every day, that the public ought to be protected from incompetent practitioners of medicine. This sounds very plausible to the uninitiated, to the superficial reasoner.

But how are we to protect the people from incompetent practitioners of medicine? According to the homeopath, the allopath is incompetent; and so among the four principal schools these conflicting claims are made. If we were to ask the doctors themselves who are incompetent, we would be obliged to confess that no one was competent to practice medicine. Each

school declares the other schools to be incompetent. It is, therefore, impossible for anyone to decide who is incompetent.

Why not let the public decide who is incompetent and who is competent just as we do in matters of theology, music and painting? It is the public that must pay for these things. The people can be trusted. They know when the sick are getting better or getting worse quite as well as the doctor. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who loses patients oftener than he cures them. No one knows this so well as the people know it. Why not let them decide who is the competent physician?

The courts cannot decide such matters. Members of the Legislature cannot decide such matters. The boards of examiners are not brought into such vital relations with the doctors as the people.

If the people are to be allowed to decide which religion is best, what sort of art is the most valuable, what kind of music they prefer to listen to: if the people are to be allowed to decide these things, surely they ought to be allowed to decide which doctor treats them best, which doctor cures their ailments with the greatest surety.

It is a crime against the people to fasten upon them laws which compel them to employ this doctor rather than that one, which compel them to submit to anything in matters of medicine to which they do not fully consent.

In this day and age of the world one doctor is as good as another, if he behaves himself as well. It is more the doctor himself than the remedies he gives. If the people like the doctor he is a good doctor. If they dislike him he is a bad doctor, without any reference to the school of medicine to which he may belong, or the number of colleges he may have attended. If there exist real sympathy between the doctor and the patient all else is of minor importance.

All medical legislation is a crime against the people. The only law that is needed to regulate the practice of medicine is the simple law requiring each physician so register his name and address, and the school of practice he proposes to follow.

But if we are to have any legislation regulating the practice of medicine the doctors themselves are the most unfit to devise such legislation.

If there were any laws needed to regulate the art of music, these laws should not emanate from the musicians themselves—they are prejudiced. They have animosities against each other.

If laws are needed to regulate the different schools of painting it would be suicidal to trust the making of such laws to the artists themselves.

Just so about theologians. They would be absolutely unfit to regulate the different schools of theology by legislative enactment.

If these things must be regulated let the regulation come from the people who pay the bills.

We would say the same thing about the practice of medicine. If the people are dissatisfied with the practice of medicine, as it is, let them complain and devise legislation to regulate it.

But none of the laws of to-day that pretend to regulate the practice of medicine have come from the people. These laws have all been devised by one school of physicians and are expressly intended to obliterate or discourage the other schools. If more laws are needed than simply registration, let the people inspire these laws.

In our opinion however, the people do not want such laws at all. While the political doctors who are devising laws make the pretence that they are doing so in the interests of the people, no one for a moment believes them. All medical legislation is in the interest of the profession, and not for the people.

Such legislation is a travesty on true civilization. It is a cruel stab at personal freedom. It will not long abide. As soon

school declares the other schools to be incompetent. It is, therefore, impossible for anyone to decide who is incompetent.

Why not let the public decide who is incompetent and who is competent just as we do in matters of theology, music and painting? It is the public that must pay for these things. The people can be trusted. They know when the sick are getting better or getting worse quite as well as the doctor. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who is careless and coarse and indifferent. They know that doctor who loses patients oftener than he cures them. No one knows this so well as the people know it. Why not let them decide who is the competent physician?

The courts cannot decide such matters. Members of the Legislature cannot decide such matters. The boards of examiners are not brought into such vital relations with the doctors as the people.

If the people are to be allowed to decide which religion is best, what sort of art is the most valuable, what kind of music they prefer to listen to: if the people are to be allowed to decide these things, surely they ought to be allowed to decide which doctor treats them best, which doctor cures their ailments with the greatest surety.

It is a crime against the people to fasten upon them laws which compel them to employ this doctor rather than that one, which compel them to submit to anything in matters of medicine to which they do not fully consent.

In this day and age of the world one doctor is as good as another, if he behaves himself as well. It is more the doctor himself than the remedies he gives. If the people like the doctor he is a good doctor. If they dislike him he is a bad doctor, without any reference to the school of medicine to which he may belong, or the number of colleges he may have attended. If there exist real sympathy between the doctor and the patient all else is of minor importance.

Belief is founded on evidence. I do not believe this or that because I choose to. If I find a belief is working me an ill or doing me great damage I cannot change my belief because of this. It would require new evidence for me to change my belief. I might fully recognize that it is my belief that is causing my discouragement, that is leading me into all sorts of wretchedness, and yet I cannot change my belief because of this. The only way I can change my belief is to get new evidence, reach new conclusions.

It may be impossible for me to change my belief, although I fully recognize that it is my belief that stands in the way of my progress. If among wolves, I believe that the wolves are my enemies, and that they would destroy me unless I protect myself against them. This belief makes me wretched, of course. Nevertheless, I cannot change it, for it is based on facts.

If I were among uncivilized peoples actuated by all sorts of curious superstitions, my belief would lead me to conform largely to the superstitions, in order to escape the inevitable punishment if I should not do so. It is my belief in these things that leads me into the practice of superstition and makes me wretched perhaps day and night, and yet I cannot change my belief.

Yes, belief does exert great control over one's actions. But the trouble with the matter is, one may not believe this or believe that at will. He can believe only the things that rest upon evidence, that appeal to his judgment. Having reached a belief, no matter how unwelcome it may be, no matter how adverse it may be to his ambitions and desires, he cannot change his belief until he gets new evidence that makes it possible for him to change.

There are people who say that if you believe in health you will have health. To some degree this is true. But not wholly. How can a man afflicted with an incurable disease believe himself to be healthy? He would be glad to believe this, but he cannot do so.

How can a man engaged in a business necessarily unsuccessful, necessarily a drudge and a humdrum, how can he believe that he is going to have success, that he is going to make the world come to his ideas? He cannot do it. No one would be more glad to do so than himself. But he cannot do it.

There are those who start out in the world with the opinion that they can believe anything they choose. They choose to believe optimistic things, good things, great things. That is alright as far as it goes. But belief is not worth the saying that does not rest on actual, practical evidence. We may keep saying we believe certain things. Saying them over and over. And possibly the effect of saying such thing is in a measure palliative to our misgivings. They may give us a little more backbone. But the ugly facts remain just the same. Down deep in consciousness we disbelieve all the while.

Yes, belief is a great thing. But it is not the whole thing. There are limitations. Not only of our powers, but limitations that are fixed by our environment. Some people are cruelly limited, disastrously weak and helpless. No amount of belief, either for or against it, can change the evidence,

Weltmer is a healthy and a more or less successful man. He can believe good things and have reason on his side. He can believe in great things with some show of justification. But if he had cancer of the stomach, or was deaf as a brickbat, or was paralyzed, or had any other incurable infirmity, his beliefs would go for naught. They would not in any sense overcome his difficulties.

It takes three things to make success. First, the right beliefs. Belief in success. Belief in great things. Second, environment that makes such things possible. Third, physical and mental ability to carry them out.





## નવીન વર્ષારંભ કાળેથી “ધન્વન્તરિ”ના ઉદ્ગાર !

( લેખક:—હો. મે. વા. )

અમારા દયાળુ નામદાર શહેનશાહ પંચમ જ્યોર્જનો વિજય થાઓ ! અને તે નામદારનો દયા—દીલસોજી અને ધ્વન્તાશી ભરેલો અમલ ભારતભૂમિ ઉપર અમર તથા ! કે જેથી ભારતભૂમિ ઉપર તેમજ દુનિયાના દરેક ભાગ ઉપર સુલેહ, શાંતિ અને આબાદી પથરાયેલી રહે ! અને એ સુલેહ, શાંતિ અને આબાદીના રાજ્ય અમલમાં મનુષ્ય માત્ર શારીરિક, માનસિક, નૈતિક વગેરે તમામ પ્રકારની ઉન્નતિ સત્વર સાધવાને યોગ્ય—લાયક અને તૈયાર બનો !

આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી અને સત્ય જ્ઞાનનો ફેલાવો કરનાર તથા તેને લગતો ખરો અને ધટતો માર્ગ દર્શાવનારા સાહિત્યનો દિનપ્રતિદિન વિસ્તાર વધો ! અને તેવાં ઉમદા સાહિત્યથી કોઈ પણ ધર આસી રહેવા ખમો નહિ ! શરીરસંરક્ષણને લગતા જ્ઞાન તરફ દરેક મનુષ્યની પ્રીતિ તથા વલણ થાઓ અને એવા મનુષ્યજાતની ઉન્નતિ સાધવામાં કારણરૂપ યર્ધ પડતા ઉમદા જ્ઞાનને પત્રોદ્ધાર પ્રકારીત કરનારા મનુષ્યહિતચિંતકોને અમારા સર્વોત્તમ આશીર્વાદ ફો !

શરીરસંરક્ષણને લગતા કુદરતના મરજ અને સાચા કાનુન, અથવા ખાન—પાન તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને ધર્મેને લગતા નિયમો, તેના યોગ્યરૂપ અને અર્થમાં જાણવાની અને સમજવાની વૃત્તિ મનુષ્ય માત્રની થાઓ, અને તેના ઉપર યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં અમલ કરવાની સદ્ગુણિની ખીલવણી થાઓ !

તેમજ તે સત્ય જ્ઞાન અથવા નિયમોનો પોતાના વ્યવહાર જીવનમાં યોગ્ય રીતે લાભ લઈ શકવાને માટે આડે આવતાં દરેક વિદ્વો અને પ્રતિકૂલ સંજોગ—સ્થિતિ ઉપર જય વા કાણુ મેળવવાને મનુષ્ય માત્ર લાયક બનો !

“ ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે, ” એ સર્વમાન્ય સૂત્ર દરેક માણસના લક્ષમાંથી બહાર નીકળે નહિ, અને તેને અવલંબીને આરોગ્યસંરક્ષણને લગતી પ્રવૃત્તિ વા પ્રયાસ નહ રહો !

હાલમાં વધી ગયેલ હદ બહાર દવાદાંડનો દરેકજા ચાલુ મોટા પ્રમાણમાં તંદુરસ્તી મેળવવા તથા નહ રાખવાને માટેના ઉપયોગ પાછળનાં માણસ જાતના મોટા ભાગનાં વલખાં યા વલણ બંધ પડે ! અથવા તેમાં પુરતા પ્રમાણમાં ઘટાડો થાઓ ! અને તેની જગાએ આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા નિયમોનું ઉત્તમ રહસ્ય તથા તેને આચારમાં મૂકવાની અગત્ય, દરેકના હૃદયમાં ઉતરે અને તેને અનુસરીને જીવન ચુગરવાતું દરેકનું હૃદયબળ વધે !

મનુષ્ય જીવન યા જીંદગીના સર્વોત્તમ હેતુ વા હેતુઓ અને ઉચ્ચ આશય શું છે વા હોવા જોઈએ તે જાણવાની, અને તે જાણ્યા પછી, પોતાથી બની શકતા દરેક યોગ્ય પ્રયાસથી તેને અનુસરીને વા તે હેતુ નજર સમક્ષ રાખીને, દરેક પ્રવૃત્તિ નહ રાખી શકવાને દરેકના માનસિક બળમાં વધારો થાઓ ! અને પોતા ઉપર કાણુ (Self-control) ઝોજી—વધતા પ્રમાણમાં મેળવવાની શક્તિની ખીલવણી અને પ્રયાસ નહ રહો કે જેથી જીંદગી સ્વર્ગમય વધુ પ્રમાણમાં આનંદદાયક બને, અને શોક, બય, દુઃખ—દરદો, આધિ, આધિ, ઉપાધિ, ધર્મ, અધરવાયે, અલંકારને મોટે જગા રહે નહિ અથવા ઘણી યોડી જગા રહે.

રીતે બહોળા અંતરમાં ભિન્નતા તથા મતફેરી ચાલુ રહેવાનીજ. જે કે વિદ્યા-જ્ઞાનનો ઓછો વધતો પ્રકાશ, પ્રજ્ઞામાંના લગભગ દરેક જણુ સુધરેલા દેશોમાં મેળવવા પામે છે, ત્યાં પણ અલ્પતાં વિચાર-આચારની ભિન્નતા જણાય છે. પરંતુ વિચારોની ભિન્નતા છતાં તેઓનું અરસપરસનું વર્તન ઘણા મોટા પ્રમાણમાં સહનશીલતા દાખવનારૂં, તથા ખીજાઓનો વિચાર વા મત માન્ય નહિ હોય છતાં, તે તરફ માન ધરાવનારૂં તથા દર્શાવનારૂં થઈ પડે છે; અને વિચારો બહોળા રાખી હરેક પ્રકારના સામાન્ય (જનસમાજના) લાભ વા નિષ્ક્રમની આડે, પોતાના અંગત મતભેદ વા વિચારોની ભિન્નતાને આવવા દેતા નથી. જ્યારે આપણા તરફ ધણું ફરીને, ઘણીવાર એથી ઉલટુંજ અરસપરસનું વર્તન અને વ્યવહાર ચાલુ રાખવામાં આવે છે; જેના પરિણામે આપણે આપણી શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક ખીલવણી કરવામાં, જેમજે તેવી રીતે પ્રતિહત થઈ શકતા નથી. આપણી હાલની જન-સમાજની એકંદર સામાન્ય સ્થિતિ, તથા ધાર્મિક અને વ્યવહારિક બંધારણ તરફ લક્ષ રાખીને જુના અને નવા (Radical) વિચારો વચ્ચે, શાંતિરૂપી સમતોલપણું જાળવવાનો મધ્યમ માર્ગ, હરેલપણું અને સહનશીલતા દાખવીને લેનારો વર્ગ, મોડોબહેલો પોતાની અને પોતાના દેશના જનસમાજની, શારીરિક ખીલવણી વા ઉન્નતિનો માર્ગ મોકળો કરી આપનારો થઈ પડશે. ગમે એવા પ્રતિકૂળ સંજોગો, તથા આજુબાજુની સ્થિતિ, આપણી આરોગ્યમય સ્થિતિ ચાલુ રાખવાને આડે આવતા હોય, તે છતાં અરસપરસ પૂરતા પ્રમાણમાં, સહન-શીલતા દર્શાવી ખીજાના વિચારો અને મતો તરફ ઘટતાં માન અને મહોહઅતની નજરથી જોતાં શીખવાની જરૂર છે; પછી આપણે આપણા વિચારો આપણને ખરા લાગતા ગમે એવા ધરાવીએ. આપણને ખરા જણાતા આરોગ્યપ્રાપ્તિને લગતા નિયમો તથા વિચારો વ્યવહારીતે અમલમાં મૂકવાને માટે, સંયોગો તથા સ્થિતિ ઉપર જોઈ કેટલોક આધાર રહેશે છે: પરંતુ જોનારતા માલુમ પડી આવે છે. અને એવા વિસ્વાસો ઘોડાજ નીકળી આવે છે કે જેઓ પ્રતિકૂલ સંજોગો અને સ્થિતિ ઉપર કાણ મેળવી તેના બળવત બંધ-માંથી મુક્તિ મેળવીને આરોગ્યમય સુંદર, સદાચારી અને સુંદર પોતાનું શરીર અથવા તનુમંદિર રચવામાં કુદરતને અનુકૂલ અને સદાયરૂપ અને છે.

ખાસ કરીને આપણી ચારે બાજુએ આપણી શારીરિક અવનતિ કરવામાં કારણરૂપ થઈ પડતા એવા ઘણાં જુદા જુદા પ્રકારના સંજોગો અને સ્થિતિ દસ્તા ધરાવે છે, કે તે દરેક બાબત લખીને તે ઉપર ખાસ વિવેચન કરતાં પણી જગા રોકાઈને તેનો છેડો મુરતમાં આવે એમ જાણવું નથી. અને તેવી પ્રતિકૂલ સ્થિતિ તથા સંજોગો, હાલમાં આપણે આપણી ઇચ્છાનુસાર ફેરવવાને એકાએક શક્તિવાન થઈ સમીએ એવો સંભવ નથી, જેથી દર્શાવને આપણે એવી પ્રતિકૂલ સ્થિતિ તથા સંજોગોની વચ્ચે દોહડે, આપણી શારીરિક સ્થિતિ સર્વોત્તમ પ્રકારની જોઈએ તેવી રીતે યોગ્ય મુદત અને વખતની અંદર બનાવવાને નાહજાળ થઈ પડતા દોહડે, અથવા વારંવાર આપણા શુભ અને સત્ય પ્રયત્નમાં પાછા પડતા દોહડે, તેા તેથી કંટાળી જઈ નાકોદ અને નાશીપાસ બનવું પડારત નથી. પરંતુ આપણી શારીરિક ઉત્થિતિને અર્થે, જે જે શુભ અને સત્ય કુદરતના નિયમો આપણે જાણી શક્યા દોહડે અને જે આચાર-વિચાર આપણે તે માટે ધરાવતા દોહડે; તેને વળગી

તાથી બંધાયેલી છેવ, ખોટી માલુમ પડે છે તે છતાં, તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરવાની હિંમત અને મનોબળ દર્શાવી શકવાને ઘણાંઓ અશક્ત જણાય છે, એટલું જ નહિં પણ, પોતાના વિચાર-આચાર, રૂઢી કે ટેવથી જુદા પડતા, ખીજાઓના મગજની સ્થિતિ બાજત, શંકાથી લખે છે ! પછી પોતાના વિચારો આડે અને ખોટે માર્ગે ચાલુ હોય તોપણ તે લક્ષમાં રાખી શકતા નથી.

આપણી આસપાસની સ્થિતિ અને દુરતા સંજોગો પ્રતિકૂળ હોય, અને તે કારણથી આપણી શારીરિક ખીલવણીને લગતા, આપણે જાણેલા અને મેળવેલા જ્ઞાનને, અમલમાં મૂકી તેનો તાત્કાલિક લાભ લઇ શકતા ન હોઇએ; તે છતાં પણ આપણે આપણું આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન, અને કુદરતના તે સંબંધી નિયમો અને હેતુઓની માહિતી વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં મેળવવાને તૈયાર રહેવું જોઇએ. અને આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા સાહિત્ય તથા સત્ય જ્ઞાનનો આદરપૂર્વક સ્વીકાર કરવો જોઇએ. કારણ આપણે જો સત્ય જ્ઞાન મેળવ્યું હશે તો મોટા જોડા પ્રતિકૂળ સ્થિતિ અને સંજોગો ઉપર જ્ય મેળવી, આપણે તેને અમલમાં મૂકી આપણી શારીરિક ઉન્નતિ સત્વર કરવાને લાયક બનીશું. આ ઠેકણે આર્થસ્ત્રીંગ્સલીના શબ્દો બંધખેસતા થઇ પડશે; તે કહે છે કે:— "A man was meant to be not the slave, but the master of circumstances and in proportion as he recovers his humanity in every sense of that great obsolete word,—in proportion he gets back the spirit of manliness, which is self-sacrifice, affection, loyalty to an idea beyond himself, so will he rise above circumstances and wield them at his will."

ભાવાર્થ:—“મનુષ્ય પોતાની હાલત, કે સંજોગોના શુભામ થઇ રહેવાને માટે જ નહિ; પરંતુ તેના પર પોતાનું સ્વામીત્વ રાખવાને માટે સરળવેલો છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં તે પોતાનું મનુષ્યત્વ, તેના સત્ય અર્થ અને રૂપમાં પાછું મેળવે છે,—અને જેટલા પ્રમાણમાં તે પુરુષાતન અથવા મનુષ્યતાનો જીરસો; (અથવા માનસિકવૃત્તિ) કે જે જાતી ભોગ, વાત્સલ્ય પ્રેમભાવ, પોતાની ઉચ્ચ બાવના અથવા ઉત્કૃષ્ટ હેતુને ચુસ્ત અને મક્કમપણે વળગી રહેવાની આસીયત વગેરે સદ્ગુણોને ખીંચવામાં સમાવેશો છે; તેને પાછો સંપાદન કરે છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે સ્થિતિ અને સંજોગો ઉપર જ્ય મેળવશે, અને તેને પોતાની ધ્વિજાનુસાર કાબુમાં રાખી શકશે.”

## પેટંટ દવાઓનાં ભોપાળાં.

( લેખક:—ત્રી. )

### પ્રસ્તાવના રૂપે બે બોલ.

હાલમાં જ્યાં ત્યાં જોવામાં આવે છે તેવો પેટંટ દવાઓનો સફરો આપણા દેશમાં કાઢી નિકળ્યો તે જોઈતાં આપણા આર્યાવર્તમાં આયુર્વેદ વૈદ્યક સારી પ્રતિષ્ઠાને પામેલું હતું. આપણા દેશના પ્રસિદ્ધ કુશળ વૈદ્યો, આયુર્વેદના ચરક, સારંગધરાદિ ઋષિ પ્રણિત ગ્રંથોનો હેડો અભ્યાસ કરી તેમાં વર્ણન કરેલી શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ યથાવિધિ પ્રમાણીક પણે બનાવી

વાપરતો હતો. પરંતુ પાછળથી વૈદ્યકશાસ્ત્રનો અભ્યાસ ઝોઝો થતો ગયો અને એશઆં-  
રામી છંદગીને લીધે શાસ્ત્રોક્ત રીતે દવાઓ તૈયાર કરવાની કડાકુટથી વૈદ્યાને કંટાળો  
આવવા લાગ્યો અને દરદીઓ પણ સોંધી અને લેવામાં કડાકુટ ન પડે અને પૈસાનો ખર્ચાવ  
થાય તેવી દવાઓ ખોળવા લાગ્યા તેના પરિણામે; તેમજ પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓના સંસર્ગને  
લીધે આપણા ભારતવર્ષમાં પણ પૂર્વે નહિ જેવામાં આવેલા તેવા પેટંટ દવાઓના યુગની  
સ્થાપના થવા પામી. આ યુગનો પ્રારંભ જે કે થોડા વર્ષથી થયો છે તોપણ તેની અતિ  
પ્રખળ અસર ભારતવર્ષમાં દરેક સ્થળે દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પેટંટ દવાઓ-  
વાળા પ્રજાને છેતરવાનું કામ કેવી કુશળતાથી અને મોટા પાયા ઉપર ચલાવી રહ્યા છે તેનો  
થોડો ખ્યાલ ભારતવાસીઓને આપવાનું અમે દુસ્ત ધારીએ છીએ, કારણ કે આપણા દેશના  
સંખ્યાબંધ લોકો આવી પેટંટ દવાઓની ઇન્દ્રજાળમાં સપડાઈ પોતાના ધનમાલ અને છંવ-  
નની ખર્ચાઈ કરે છે, તેઓને સત્ય વાતનું જ્ઞાન થાય અને ભવિષ્યમાં તેઓ આવી રીતે  
હાતા અટકે એવી શુભ આશાથી અમે આ લેખ આરંભ્યો છે.

પેટંટ અને શુભ દવાઓના બ્લોળા ફેલાવા અને વપરાશનું એક અંગત્યનું કારણ  
તેમની બનાવટમાં વપરાતી વસ્તુઓનું શુભપણું અથવા ભરમ એ છે—જેની બનાવટમાં શા  
પદાર્થ રહેલા છે એ જાણવામાં ન આવે ત્યાં સુધી લોકોનું મન તે તરફ આકર્ષાય એ  
સ્વાભાવિક છે. આપણામાં કહેવત છે કે “ખાંધી મુડી લાખતી અને જણ્યો કાપડો કાડીનો”,  
મનુષ્ય સ્વભાવની આ બહુવ્યાપી નબળાઈનો પેટંટ દવાઓ બનાવનારા અને ઉત્પન્ન  
બહુજ આલાપીથી લાભ લે છે. પોતાની દવાઓમાં વપરાતી યીએ શુભ રાખવામાં બીજા  
પણ ફેટલાક હેતુઓ હોય છે. દાખલા તરીકે ફેટલીક નવી અગર તો બહુ લાંબા વખતથી  
વાપરવામાં આવતી દવાને નવા નામથી અને નવા ઢંગમાં પ્રસિદ્ધ કરીને બહુ મોંઘી કિંમતે  
જાહેરખજારની મદદથી વેચવાનું બની શકે છે. આવી સામાન્ય દવાઓનો ગંભીર ઉદાવ  
થાય તે માટે તેનાં અદ્ભુત વર્ણનો છાપવામાં આવે છે. જેમ આપણા દેશના જાહેરખજારી-  
આઓ પોતાની નિર્માત્ર દવાઓનું મહાત્મ્ય વધારવાને માટે પોતાની જાહેરાતોમાં લખે છે  
કે “આ દવા તો ગીરનારની શુક્રમાં વસતા કોઈ મહાન યોગીરાજની કૃપાપ્રસાદી તરીકે  
બનાવેલી છે. અથવા તો લીમાલપમાં પેદા થતી અપ્રસિદ્ધ અથવા અપ્રાપ્ય અદ્ભુત ગુણવાળી  
વનસ્પતિમાંથી બનાવવામાં આવી છે. વગેરે વગેરે;” તેવીજ રીતે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ  
પેટંટ દવા બનાવનારા લખે છે કે “અમેરિકાનાં વિશાળ જંગલોમાં અથવા તો મધ્ય  
આફ્રિકાના દુર્ગમ પર્વતોમાંથી ફેટલીક વનસ્પતિઓ મેળવી તેમાંથી પોતાની દવાઓ બના-  
વવામાં આવી છે; અને આ વનસ્પતિઓના અનન્ય ગુણ વિશેનું જ્ઞાન તેના કોઈ વયોદ્ધ દેશી  
રાજા રજવાડાએ તેમને આપ્યું હતું.” અથવા તો આ પેટંટ દવાવાળા આપણને એમ સમજાવવા  
મથે છે કે, “કિમીયાગરોના ગ્રામ પ્રયોગોના જોડલા કડાકુટ બરેલા અનેક રસાયણિક પ્રયોગો વર્ષો  
સુધી કર્યા પછી તેમની દવા શોધી કાઢવામાં આવેલી છે અને તેની બનાવટની રીતો એટલી  
બધી કડાકુટ બરેલી અને ખર્ચાળ છે કે સોંપી કિંમતે દવા વેચવી તેમને પાલવતી નથી.”

વિલાપતી પેટંટ દવાઓનાં બોપાળાં ઉપાડાં પાડવા અને અજ્ઞાન લોકોને આવી લુચ્છા-  
ઈના ભોગ થઈ પડના બચાવવા ખાતર એટલિટનની બિટિય મેડીકલ એસોસીએશને સ્પર્ક  
પ્રવાસ ફેટલાંક વર્ષોથી આરંભ્યો છે. દૈનિક, પાસક અને માસિક પત્રોમાં જેની બહુ મોટા  
પાયા ઉપર જાહેરખજારો છપાતી હોય અને લોકોમાં જે બહુજ વપરાતી હોય તેની મુખ્ય

મુખ્ય સેંકડો પેટ'ટ દવાઓનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ હોંશીયાર રસાયણશાસ્ત્રીઓ પાસે કરાવીને તે તે દવાઓમાં કયા કયા પદાર્થો વપરાયલા છે તે જણાવવા નક્કી કરાવી પ્રસિદ્ધ કરેલા છે. આમાંનો કેટલોક ભાગ મવડ પ્રમાણે ધન્વન્તરિમાં પ્રગટ કરવાનો અમારો વિચાર છે. બનશે ત્યાં સુધી પેટ'ટ દવાઓની બનાવટમાં કદ કદ ચીજો વપરાયલી છે એટલું જ ફક્ત લખવાને બદલે આવી દવાઓના વૈધકીય ગુણો વિષે તેમના બનાવનારાઓ કેટલી બધી જુદાણા બરેલી અતિશયોક્તિઓ કરે છે અને પોતાની નજીની ચીજોની બનેલી દવાઓ કેટલી બધી મોંઘી કિંમતે વેચે છે તે પણ સાથે સાથે જણાવીશું.

આ સ્થળે એ પણ જણાવવું જરૂરનું થઈ પડશે કે બાધિઓ પ્રજામાં મોટા પ્રમાણમાં ફેલાયલા હોય અને જોનાથી નિપજનારાં અતિમ પરિણામો વિષે ઘણીજ અતિશયોક્તિ કરી વાંચનારાઓને બહુ ભડકાવી શકાય તેમ હોય તેવાજ રોગની પેટ'ટ દવાઓ બનાવવામાં અને વેચવામાં આવે છે.

**વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ફોર પેલ પિપ્લ—**આ ગોળીઓ લંડનમાં ડૉ. વીલીયમ્સ મેડીસીન કંપની વેચે છે અને તેઓ જણાવે છે કે આ ગોળીઓ અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં બનેલી હોય છે. આ કંપનીનો એક હિન્દુ આડતીઓ કલકત્તામાં પણ છે અને હિન્દુસ્થાનના લગભગ દરેક શહેરમાં દવા વેચનારને ત્યાંથી આ ગોળીઓ મળે છે. ત્રીસ ગોળીઓની એક ડબ્બીની કિંમત બે શિલિંગ નવ પેન્સ અથવા આશરે બે સવાબે રૂપિયા લેવામાં આવે છે. આ દવાનો બહોળો ફેલાવો થવાનાં ઘણાં કારણો છે. તેમાંનું એક અગત્યનું કારણ આ દવાની બહુ બહેંજા પ્રમાણમાં ખુશી બરેલી જાહેરખબરો છે. આ દવા જુદી જુદી જાહેરખબરોમાં જુદા જુદા રોગો માટે રામખાણ તરીકે જાહેર કરવામાં આવે છે; અને જાણીકે દરદીઓના આ દવાના સારા ગુણોનો જાતી અનુભવ હોય તેવી દરદીઓએ જાણે પોતાનો અનુભવ લખ્યો હોય તેવી રીતની નવી નવી વાતો વર્તમાન પત્રોમાં છાપવામાં આવે છે. આ વાતો એવી કુશળતાથી લખેલી હોય છે કે તે વાત સમાપ્ત થતાં સુધી વાંચનારને કદી શકે પણ જતો નથી કે આ વાત કોઈ દવાની જાહેર ખબર હશે. આ ઉપરાંત વર્ગી આવી જાહેર ખબર સાથે વિવિધ જાતનાં ચિત્રો પણ દાખલ કરવામાં આવે છે કે જેથી ઉપર ઉપરથી વાંચનારનું પણ તે ઉપર ધ્યાન ખેંચાય. આ એકજ જાતની ગોળીઓની લાંબી લાંબી જાહેર ખબરો ચાર જુદાં જુદાં પેપરોમાં એકી વખતે પ્રસિદ્ધ થઈ હતી, અને તે દરેકમાં તેને જુદા જુદા રોગ માટે અકસીર હોવાનું જણાવેલું હતું. આ ચાર જાહેર ખબરોનાં મથાળાં નીચે પ્રમાણે હતાં.

**સખત સંધિવા—**દરદીને આડકતાં પણ તે ભય પામતો. લાંબા વખતથી ખાટલા વરા દરદી પોતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ વાપરીને તદ્દન સાજા થી રીતે થયો તેનો હેવાલ. **જુનું ખરજીનું મટી ગયું—**આમડીનાં દરદીથી થતી વેદનામાંથી પોતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ વાપરીને સાજા થી રીતે થયો તેનો હેવાલ મી. જોન એમ્મરલેન કહી બતાવે છે. આ બાદ સાથેટિકાના તીક્ષ્ણ સણકાથી લાચાર થઈ પડી હતી. બધા ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડ્યા હતા. છેવટે સાથેટિકા નિર્મૂળ કરવામાં ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ફોલ્ડમંદ નીવડી. **અપેશનાના દુઃખ ભર્યા દહાડા** અને તેવા દુઃખના કારણને દૂર કરનાર ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સની અજબ અસર.

જુદી જુદી ચાર જાહેર ખખરોનાં ઉપર જે મથાળાં આપ્યાં છે તેમાંની પહેલી જાહેર ખખરને છેડે નીચેના પેરેમાફ મૂકેલો હતો, અને બીજા લેખોને છેડે પણ તેવાજ ભાવાર્થનું લખાણ હમેશાં હોય છે.

### ડૉ. વીલીયમ્સનો માર્ગ.

લોહીમાં રહેલાં ઝેરોને લીધે જ્યારે મસદ્સ અને નર્જ પિડાને લીધે રીબાતાં હોય અને તેના પરિણામે સંધિવા, સાયેટિકા, કટિવાત અથવા લંબેગો વગેરે પેદા થયાં હોય તો તે બધાને મટાડવાનો એકજ રસ્તો લોહીને સાફ કરી તેમાં ખુટતાં તત્ત્વો ખુબ ભરવાં તે છે. ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સે આજ રીતે કામ કરીને માત્ર સંધિવાજ મટાડ્યો છે એટલુંજ નહિ પણ પાન્ડુરોગ, અછર્જ, છાતીની ગભરામણ, શ્વાસ, ખરજવાં, સાયેટિકા, આંચકી, કરોડરજ્જુની નબળાઈ અને જ્ઞાનતંતુના ધણીક રોગોથી પિડાતા દરદીઓને સાજાં કર્યાં છે. સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો પણ તેનાથી મટી ગયાં છે.

આ ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ ઇંગ્લેન્ડના આકારની નાના કદની આવે છે અને તેના ઉપર ચાતા અગર ગુલાબી રંગનું ખાંડનું પડ ચઢાવેલું હોય છે. ખાંડનું આ પડ ઉખાડી લીધા પછી દરેક ગોળીનું સરાસરી વજન ત્રણ ગ્રેન માલુમ પડયું હતું. તેની રસાયણિક તપાસ કરતાં તેમાં ફેરસ સલ્ફેટ, પોટાશીયમ કાર્બોનેટ, મેગ્નેશીયા, જોડીમધનો બૂફો, અને ખાંડ એ ચીજો હોવાનું માલુમ પડ્યું હતું. અમુક પ્રમાણમાં સોમક પણ આ ગોળીઓમાં હોય છે એવું જણાવવામાં આવેલું હોવાથી આ ગોળીઓમાં સોમક ખોળી કાઢવા માટે ખારીક તપાસ કરવા છતાં તે મળી આવ્યો નથી. આ રીતે ડૉ. વીલીયમ્સ પિંક પિલ્સ જાણીતી બ્લૉડ્ઝ પિલ્સ (Blaud's pills)નું માત્ર એક રૂપાંતર છે. પરંતુ બ્લૉડ્ઝ પિલ્સ જ્યારે એક આનાની લગભગ દોઢસો મળે છે ત્યારે તેજ ગોળીઓ પિંક પિલ્સના નામથી એક આનાની એક વેચવામાં આવે છે. પિંક પિલ્સની દરેક ગોળીમાં જુદી જુદી ચીજોનું પ્રમાણ નીચે મુજબ હતું:—

કુસાવેલું આયર્ન સલ્ફેટ	૦.૭૫	ગ્રેન.
પોટેશિયમ કાર્બોનેટ ઝેનકાઈડ્સ	૦.૬૬	"
મેગ્નેશીયા	૦.૦૯	"
જોડીમધનો બૂફો	૧.૪	"
ખાંડ	૦.૨	"

એક ગોળીમાં ઉપર પ્રમાણે ચીજોનું પ્રમાણ હતું. આવી ત્રીસ ગોળીઓમાં આવતી ચીજોની કિંમત લગભગ એક પાઇ પડે છે; છતાં અગાઉ કહી ગયા તેમ ત્રીસ ગોળીઓની ડબી બે સવાળે રૂપીએ વેચાય છે.

## આચાર એવ આરોગ્યનું મૂળ છે.

લખનાર—વૈદ ધીરજીરામ દલપતરામ—મુરત.

અહાહાહા ! જ્યાં ગયો તે પવિત્ર પ્રેમાગ અને નીરાગી જ્ઞાનો કે જે સમર્થ આર્થાવર્તન એક છેડથી તે બીજા છેડા મુખી પવિત્ર ઋષિમુનિઓના વસચરથી તેમજ જ્ઞાનનો સંપૂર્ણ પ્રવાહ સધને વ્યાપી રહ્યો હતો ? આચાર વિચારથી શું કામ છે તેનો સંપૂર્ણ

ખ્યાલ તે સમયની પ્રજામાં પ્રસારેલો હતો. એટલુંજ નહિ પણ ચરક, સુશ્રુત આદિ આયુર્વેદના આચાર્યો અને તેમના શિષ્યો પ્રજા વર્ગમાં એવો ઉપદેશ કરતા હતા કે, આચારથી પતીત થવું એજ સઘળા રોગનું મૂળ છે. અને તેથીજ શાસ્ત્રકારોએ આચાર: પ્રથમો ધર્મ: ॥ એ વાક્ય ઉપર મોટું જોર મૂકેલું છે. પરંતુ તે કાળ વિતી ગયો. પાછળથી આચારની પરિસ્થિતિ થઇ ગઇ. માત્ર વારે વારે શરીર ઉપર ઠંડુ પાણી ઢોળવું, અને “જો જો અડકશો” એ વાક્યનું ઉચ્ચારણ કરવું એમાંજ આચાર અને વિચાર સમાર્પિત ગયા અને ખરો આચાર શું છે તે વાત ભૂલી ગયા. અને મીઠા ધર્મોપણમાં ઉચ્છિષ્ટ અન્ન, ઉચ્છિષ્ટ જળ, અને એવાંજ બીજાં ખાનપાન ઉચ્છિષ્ટ હોવા છતાં ધર્મની લાગણીને લીધે લોકો ખાવા પીવા લાગ્યા. અને તેની ગણનાને લોકોએ ધર્મમાં કરી, પરંતુ એવું ઉચ્છિષ્ટ લેવાથી પરિણામ શું આવશે તે વાત ધર્મ ભાવનાને લીધે તેઓ સમજી શક્યા નહિ.

પાછળથી એક વર્ગ એવો ઉભો થયો કે ધર્મ એ શું છે, આચાર વિચાર એ હંબગ છે, શાસ્ત્રખાસ્ત્ર સઘળું તુલ છે; બ્રાહ્મણોને કમાઈ ખાવાનું સાધન છે, અડકવાથી શું અભયપાત્ર ગયું; વટલવું એટલે શું, સઘળા માણસો સરખા છે; પરમેશ્વરે બધાને હાથ, પગ અને મોં આપ્યાં છે, માટે એ ધરડાંઓનો ખોટો બહેમ છે. આવા માણસોએ આચાર વિચારને ઉઘો મૂક્યો, અભક્ત્ય અને અપેષ ખાવા પીવા માંડ્યું, સ્પર્શસ્પર્શને બાંધુ ઉપર મુઠ્ઠી સુધારાના નામથી સુધારાને કલંકીત બનાવી મુક્યો. આવી રીતે આચારને તિલાંજલી અપાવા માંડી એટલામાં વળી દેશ ઉપર ચાહદેવીએ પોતાનું સામ્રાજ્ય ધીરે ધીરે પ્રવર્તાવવા માંડ્યું, અને તેણે લોકો ઉપર એવી અસર કરી કે સવારનો પહોર થતાંજ લોકોએ ચાહદેવીનો જાપ જપવા માંડ્યો. એટલુંજ નહિ પણ મોટાં શહેરો, ગામડાંઓ, અને કસબાઓમાં હામે હામ ચાહદેવીના ઉપાસકોએ ચાહદેવીનાં મંદિરો ( હાટેલો ) કહાડ્યાં જ્યાં સવારનો પહોર થતાંજ ચાહદેવીના સેવકો આવીને પ્રસાદ લેવા લાગ્યા. અને જાણે ચાહદેવી જગન્નાથજી મહારાજની સગી બહેન નહિ હોય! તેમ ચાહદેવીના મંદિરમાં પણ જગન્નાથજીની માફક જાતિભેદ છેજ નહિ. પરંતુ ચાહદેવી તો જગન્નાથજી કરતાં પણ આગળ વધી ગઇ છે. કારણ જગન્નાથમાં કંઈ કાળી, દુબળા, ઢેડીયા, નાયકા આદિ જતા નથી, પણ ચાહદેવીને મંદિરે તો તે પણ જાય છે. જેથી સાબીત થાય છે કે જગન્નાથજી કરતાં ચાહદેવીનો પરતો તો વધારે; કારણ તેણે હલકીવર્ણ ઉપર પણ પુરી આસ્તા બેસાડી છે. જેથી તેઓ પણ ખરા ભક્ત બન્યા છે, અને બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રી, વૈશ્ય આદિની માફક તેઓ પણ દરેકજ ચાહદેવીને મંદિરે જઈ એકજ પ્યાલામાં પ્રસાદ લે છે. તે પ્યાલાઓ પણ કંઈ આપણા દેશી કુંભારના બનાવેલા કાળાં મેશ જેવા કે રાતા ઠીકરા જેવા નથી, પણ ચીન, જાપાન, આદિ વિદેશી કુંભારોને હાથે ત્યાંની પવિત્ર મટીકીના અને ખાસા ચકચકતા સંકેત ચંદની જેવા હોય છે. જેથી તેને એક ડોલમાં ભરી મુકેલા પાણીમાં બોળી કહાડ્યું કે તે શુદ્ધ થઇ જાય છે. પછી તે દુબળાનું પીધેલું હોય કે હજમનું પીધેલું હોય, પણ પેલા કુડાના કે ડોલના પાણીમાં બોળાયું કે પછી તેમાં બ્રાહ્મણને કે વાણીયાને પીવામાં બાધ નહિ. એટલે જાણે ઠીકજ છે પણ ચાહદેવીને મંદિરે કંઈ એકલું ઉતું પાણીજ પ્રસાદ તરીકે વપરાતું નથી, પણ ત્યાં તો વિલાયતી રોટલા (બીસ્કીટ) પણ સાથે હોય છે, અને ચાહદેવીને તેની સાથે સગાં ભાઈ બહેનનો કહો કે પછી ધણી ધણીયાણીનો કહો પણ એવોજ નિકટનો સંબંધ છે. જેથી ચાહદેવીના ઉપાસકો એ બંનેનો સાથે પ્રસાદ

લે છે. પછી તેમાં ઘણા લોકો કહે છે તેમ, 'એહું' શું થયું? એતો એ મંદિરના દુસ્મનોની ખોટી ગપ! શું ખટાકા, પુરી, બજ્યાં, પાંતરાં, ઢોકળાં, જલેખી, એ તો તબ્બુ તાબ્બુ ને સ્વર્ગે જઈ આવ્યું, એમાં એહું શું થયું, તે કોઈ શાસ્ત્રમાંથી જતાવી આપશે? પણ તે શાસ્ત્ર કંઈ જુનાં પુરાણાં ક્ષાટ્યાં કુટ્યાં નહિ હો! કારણ તેમાં તો બ્રાહ્મણોએ બાંગ પીને જેમ આવ્યું તેમ ઢોકા ખેસાડ્યું છે. તેવા શાસ્ત્રને અમે માનીએ એમ નથી. અમે તો અમારા ચાહદેવીના પુરાણમાં જે લખ્યું હોય તેજ માનીએ, કારણ અમે કંઈ હવે ધરડાંવરડાંની માફક જુના ખખ વિચારના રહ્યા નથી. અમે તો હાલના સુધારાના ચુસ્ત હિમાયતી છીએ, અને સવારે ચાહ, મધ્યાને ચાહ, સાયંકાળે ચાહ, આવી રીતે સનાતન ધર્મની આજી મુજબ ત્રિકાળ, ચાહની ઉપાસના કરીએ છીએ જેથી એ અમારો ધર્મ અમે કદી છોડવાના નથી. આહાહાહા! શું ચાહદેવીનું પ્રબળ દેશમાં વધી પડ્યું છે, અને તેણે આખા દેશના આચાર વિચારને ખાજી ઉપર મુકાવી દીધો છે. અરે! આચાર તો ઘેર ગયો, પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રની રીતિથી જોતાં પણ દેશમાં ચાહે ઘણી મોટી ખરાબી કરી છે. કારણ ચાહતું સેવન કરનારા મોટે ભાગે અગ્નિમંદની પીડા ભોગવે છે, એટલુંજ નહિ પણ હોટેલોમાં હજારો માણસના પીધેલા વાસણમાં ચાહ પીવાથી એકતો રોગ બીજને ચડે છે, અને તેથી સેંકડો માણસો રોગી થઈને પથારીવશ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખતે એવી દશામાં માણસનું મોત પણ નીપજે છે. આપણી માયાળુ સરકાર એવી રોગથી બચવાને આપણા લોકોને ઘણી સારી શીખામણો આપે છે, અને ક્ષય રોગને માટે તેમજ રક્તપિત્તીઆઓ માટે અલાયદાં આશ્રમસ્થાનો ખોલીને ચેતવણી આપે છે કે આવા દર્દીઓથી હંમેશા દુર રહેવું અને એવાઓના સમાગમમાં આવવું નહિ. પરંતુ આપણે તે વાત ધ્યાન ઉપર દેતા નથી, જેથી દુઃખી થઈએ છીએ. આવી રીતે એવી રોગની વાત કે શોષ આ નવા જમાનામાં થઈ છે. એમ નથી પરંતુ આપણા ઋષિમુનિઓ અને આયુર્વેદગ્રાંથોએ એ બાબતમાં પુષ્કળ લંકા આપ્યું છે. અને ગમે તે રોગથી વા કારણથી જો કોઈ મનુષ્યનું મોત નીપજે તો તેનું સૂતક પાળવાનો રિવાજ આપણાં સનાતન સાસ્ત્ર મુજબ આદિ અનાદિથી ચાલ્યો આવે છે. તે જોતાં આપણને ખાતરી થાય છે કે આપણા પૂર્વજો એવી રોગોના સંબંધમાં સંપૂર્ણ રીતે માહિતગાર હતા, એટલુંજ નહિ પણ તેઓએ તો આગળ વધીને એટલે સુધી કહ્યું છે કે ગમે તો એવી રોગથી મૃત્યુ થયું હોય કે પછી બીજા અન્ય રોગથી થયું હોય, પણ મૃત્યુ પામનારનાં સર્ગાં સંબંધીઓ કે જેઓને તેના સહવાસમાં રહેવું પડેલું હોય, તે સંબંધીને દશ, બાર અને સોળ દિવસ પર્યંતનું સૂતક પાળવાનો રિવાજ છે. આનું બાબતમાં જેમ જેમ આપણે ઉંડા ઉતરીને વિચાર કરીશું તેમ આપણા ધર્મમાં અને આયુર્વેદમાં આચાર સંબંધી ઉંડું જ્ઞાન અને તત્ત્વવિદ્યા કેવાં મહાન છે તેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થાય છે.

આવી રીતે મનુષ્ય પ્રાણીનું આરોગ્ય સાચવવાને માટે આપણા પૂર્વજોએ આરોગ્યના નિયમોનું સંમીલન ધર્મશાસ્ત્ર સાથે કરી મુક્યું છે. જેથી લોકો તે ધર્મભાવનાને લઈને પણ તે નિયમોનું યથોચીત પાલન કરે. દાખલા તરીકે પંદર પંદર દિવસે આરોગ્ય મનુષ્યે પણ લંઘન કરવી, જેથી ઉદરમાંનો વિકાર નાશ પામે; એ નિયમનું પાલન યથોચીત થાય એટલા માટે દર પંદર દિવસે આવતી એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરવાનું ધર્મશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. આવી રીતે ઘણા નિયમો વૈદ્યકશાસ્ત્રના છે. તેને ધર્મમાં ગણીને પાળવામાં આવે છે, પરંતુ તેના મૂળ હેતુઓનું ગાંભીર્ય લોકોના જાણવામાં હોતું નથી, જેથી તેઓ તેની ખૂબી



નણી શકતા નથી તેથી ધણીવાર ગુણને બદલે અવગુણ થાય છે. કારણ એકાદથીને દિવસે લંઘન કરવી જોઈએ તેને બદલે લોકો બરફી પેડા, માવો, મલાઈ વગેરે જડ પદાર્થો પેટ ભરીને ખાય છે. જેથી ઉલટું ખીજે દિવસે અછર્ણ થઈ તખીયત બગડે છે. આવી રીતે ખરી વાત અધારામાં રહેવાથી અને લોકો અવળે રસ્તે દોરવાઈ ગયાથી આજ કાલ લોકો આચારબ્રહ્મ થયા છે, અને જે લોકો આચાર કંઈક અંશે પાળે છે તેઓ અવળે રસ્તે દોરવાઈ ગયા છે. પરંતુ જેઓ ખીજકુલ આચારબ્રહ્મ થઈ ગયા છે તેના કરતાં જેઓ ગમે તે પ્રકારે થોડો ધણો પણ આચાર પાળે છે તેઓ સો દરજ્જે સારા ગણાય.

આજકાલ આચાર છોડવાથી દેશમાં પ્લેગ, કોલેરા, ક્ષય, આદિ મોટા ભયંકર રોગો પ્રસરી રહ્યા છે, એટલુંજ નહિ પણ જ્યાં જોઈશું ત્યાં હીનવીર્યતા, વીર્યનાશ, નામરદી વગેરે શુક્રદોષના રોગો દેશના મોટા ભાગમાં દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. તેનાં કારણોમાં એક મોટું કારણ એ પણ છે કે આજકાલનો નવો વર્ગ અર્થાત્ હાલની ઉધ-રતી પ્રજા, કે જેના ઉપર દેશના ભવિષ્યનો મુખ્ય આધાર લટકી રહ્યો છે, તે વર્ગમાંથી ધણોજ મોટો ભાગ ખીજકુલ નાસ્તિક, અને હાલની ખોટી દેશનમાં ફસાઈ ગયેલા, આ-ચાર વિચારને તિલાંજલી આપી દિવસમાં જેમ વધારે વખત ચાહના પ્યાલા પીવાય તેમાંજ મોજશોખ માણનારા, અને ખીડીઓના ભારે ભારા કુંકવામાં મોજાઈ સમજનારા, વગર કારણે સોડા, લીંચુ, રાસ્પેરી, આપ્રસક્રીમ, સરખત વગેરે ઠંડાં અને જઠરાગ્નિને હોલવી નાંખે એવાં પીણાં વગર ઋતુએ પીવામાં પૈસા ખરચવાનું સાર્થક સમજનારા, રાત્રે નાટકોમાં ઉપરાં ઉપરી ઉભાગરા કરી નાટકો જોવાનો શોખ રાખનારા, વગેરેને ઉપરના ભયંકર રોગો લાગુ પડે છે; જેથી તેઓ ખરી જીવાનીમાં અશક્ત અને ધરડા ખખ જેવા નિરતેજ થઈ જાય છે. અને એવાજ રોગોમાં પધારીવશ થઈ આખરે ટુંટી ઉમ્મરમાં મૃત્યુને વશ થાય છે. આ ધણુંજ દીલગીરી ભરેલું અને દેશની નવી આશામાં પાછળ હટવા જેવું છે. આ લેખ લખીને મારે કોઈનું દીલ દુખાવવાનું કારણ નથી, પરંતુ આજ કાલના જમાનામાં જ્યાં જોઈશું ત્યાં ઉપર મુજબનાં કૃત્યોમાં મોટો ભાગ પ્રમાઈ પડેલો છે, જેથી દેશમાં જ્યાં જોઈએ ત્યાં રોગ, રોગ ને રોગ બાપી રહ્યો છે; તેમાંથી મુક્ત થવાને ખાતર જે આપણા ઋષિમુનિઓના કરેલા નિયમોનું વર્તન ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ચાલવાની રીત આપણા ઘરોમાં દાખલ કરી આપણાં કુમળાં બાળકોના ધ્યાન ઉપર પવિત્ર આચાર વિચારની છાપ પાડીશું તોજ ભવિષ્યની પ્રજા તેનું અનુકરણ કરીને ખરા સુધારના શિખર ઉપર ચડી આરોગ્યના નિયમોનું યથોચીત પાલન કરતી થશે, ત્યારેજ તે દીપ્રોયુધી થઈ આ દુનીયામાં જન્મ્યાનું સાર્થક કરી દેશને ઉંચી સ્થિતિએ પહોંચાડવામાં અને પોતાના દેશી બધુઓના મુખ દુઃખમાં સહાયતા આપવાની પોતાની પવિત્ર દરજ્જા સમજતા થશે, અને ત્યારેજ તે જગન્નિયંતા પ્રત્યુ મ્હેર કરીને દેશમાંથી રોગના સમુદનો નાશ કરી દુનિયાનાં તમામ મનુષ્યો સાથે ઐક્ય કરવાની મહાશક્તિ આપશે. એટલુંજ નહિ પણ રાજ્ય તરફ હમેશાં વશદારી ભરેલું વર્તન રાખી ઈશ્વર તરફ પૂર્ણ આસ્તાવાન બની આચાર વિચાર તરફ લક્ષ આપી વર્તશે.



## દેશી દવાઓ અને ઝંડુ ફાર્માક્યુટીકલ વર્કસ.

( લેખક:-તંત્રી. )

આપણી દેશી દવાઓ ઉપરથી દિનપ્રતિદિન લોકોની શ્રદ્ધા ક્રમી થવાથી પરદેશી દવાઓનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં, ગામડામાં ને શહેરોમાં કામે લાગે છે, પરંતુ એ વિદેશી દવાઓ વાપરનારને કષ્ટ પડશે કે આપણી લીલી અને તાજી વનસ્પતિ દવાઓના ઉપયોગથી રોગીઓ જેટલી ત્વરાથી મુક્ત થતા તેટલી ત્વરાથી વિદેશી દવાઓથી મુક્ત થતા નથી; એટલું જ નહિ પણ આવી વનસ્પતિ દ્વારા શરીરમાંના કુપિત મળો પણ મળો-ત્સર્ગક ઇન્દ્રિયો દ્વારા બહાર નીકળવાથી દરદીઓ દીર્ઘ કાળ સુધી આરોગ્ય ભોગવતા તે લાભ પણ પ્રાપ્ત વર્ગને મળતો નથી. કહેવતમાં કહ્યું છે કે “કુકડીનું મુંવાળું કદી મટે જ નહિ.” વિદેશમાંથી આવતી દવાઓમાં આવતાં હળાહળ વિષોને લીધે રોગ તાત્કાલિક દબાયલો જણાય, પરંતુ તે ડોઝનો અમલ ઉતરતો ફરી હતી તેવી વેદના શરૂ થાય છે. અગર તો થોડો વખત શાન્ત થાય છે. દાખલા તરીકે એક રોગ માટે આપણે વિચાર કરીએ. કોઈ માણસને તાવ આવે કે તેજ વખતે તાવ ક્યારે ઉતરી જાય અથવા એવા ક્યા હોંશિયાર વૈદ ડૉક્ટરની દવા લઈ કે તુરત તાવ ઉતારી દે અને ફરી ન આવવા દે. એવા વિચારથી તે એક ડૉક્ટરને ત્યાં કે વૈદને ત્યાં જાય છે. તેવા દરદીને વૈદ કે ડૉક્ટર હકીકત પૂછી લે છે. જો તાવ ન ઉતર્યો હોય તો એન્ડીફીન, એન્ડીપાયરીન, કેશીનાંસીટીમ જેવી દવાઓ તેને પરસેવો લાવવા આપે છે. જ્યાં હાર્ટને ડીપ્રેશન થઈ નાડીનો વેગ નરમ પડે છે અને પરસેવો આવી શરીર ટાકુ પડવાથી રોગી આનંદ માને છે કે દવા તો ઉત્તમ કે થોડાજ વખતમાં તાવ ઉતર્યો. જ્યાં પરસેવો આવી શરીર ટાકુ પડે કે ડૉક્ટર કે વૈદની સલાહ મુજબ તુરતજ રોગી ક્વિનીનનો ડોઝ તાવ ન આવે તે માટે ઉપરા ઉપરી લેવા માટે છે. જો કે તાવ શરીરમાંથી નીકળેલો હોતો નથી તોપણ દરદી તો એમજ માને છે કે માઈ શરીર તાવ રહીત છે. આ પ્રમાણે બળાદારે અટકાવતાં તાવ રોકાતો નથી અને ફરી ચઢે છે. એટલે ફરી પણ એજ પ્રકારની સારવાર ચાલુ થાય છે. આ પ્રમાણે તાવને મટાડવા માટે દિવસના દિવસ વ્યતિત થાય છે પણ તાવ મૂળ મુકી જતો નથી. ઉલટું તાવનું રૂપ બદલાઈ જઈ તે તાવ શુભ્ર જ્વરનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને શરીરમાં સંચય થએલા વિનતીય દ્રવ્યોને લીધે ક્ષય, સંઘ્રણી કે અતિસાર જેવા ભયંકર રોગો પેદા થાય છે. અમે ધણી વાર લખી ચુક્યા છીએ અને ફરી પણ લખીએ છીએ કે શરીરમાં એકત્ર થએલા વિનતીય દ્રવ્યોનું કહોવાણું (એન્ડોસન) એજ આપણા રક્તની ગરમીમાં વધારો કરે છે તેથી લોહી ઉકળીને શરીરની અંગ ગરમી વધે છે. તેનેજ આપણે તાવ નામથી ઝાળખીએ છીએ. આવા વિષમય પદાર્થને કાઢી નાંખવાનું કુદરતનું જ પ્રયત્ન તેનેજ આપણે તાવ નામના રોગના રાજ તરીકે ઝાળખીએ છીએ. એટલે કુદરતના નિયમનો વિચાર કરીશું તો તાવ એ આપણો શત્રુ નથી પણ હિતચ્છુ મિત્ર છે. આ પ્રમાણે તાવને વારંવાર દાખી દેવાથી હિતને બદલે આપણું અકિતજ થાય છે. આપણા પૂર્વજો તો આ વાત સારી રીતે જાણતા હતા ને તાવ જેવા માની લીધેલા રોગની સારવાર કુદરતના કાયદાને અનુસરીનેજ કરતા હતા. તેનું જરા ફેંક વર્ણન આપું છું—

જોરખંધ આવેલા તાવ માટે સાત દિવસ, વાતજ્વર માટે સાત દિવસ, પિત્તજ્વર માટે દસ દિવસ અને કફજ્વર માટે બાર દિવસની મર્યાદા હરાથી તે મર્યાદા પુરી થયા પછી જ્વરના ઉપાય કરવા શાસ્ત્રકારોએ લખેલું છે. તેમ છતાં એ મર્યાદા દરમ્યાન ઉપાય કરવાની જરૂર હોય તો આમખાયક (કુપિત મળને પકવ કરવા માટે) કંવાથ ખતાવેલા છે.

એ આમને પકવ કર્યા પછી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાના કંવાથાદિ ઉપાય ખતાવેલા છે એટલુંજ નહિ પણ નાસાદિ ક્રિયાઓ પણ ખતાવી છે. આ પ્રમાણે ઉપચારો કરવાથી શરીર નિરામય થતું અને ફરી શરીરમાં તેમાં દ્રવ્યો જ્યાં સુધી સંચિત ન થાય ત્યાં સુધી પૂર્વેની પ્રજ્વળ આરોગ્ય, બળ અને સુખનો અનુભવ કરતી હતી. પરંતુ હાલમાં પરદેશથી તૈયાર થઈ આવતી દવાઓએ આપણી મહેનત ઓછી કરી છે અને આપણે શાસ્ત્રાભ્યાસ છોડી દીધો છે તેથી દરેક ડૉક્ટર કે દેશી વૈદ્યનું દવાખાનું જોઈ તપાસ કરશો તો તમને જાગ્યેજ તેમનું દવાખાનું વિદેશી દવાઓ વિનાનું મળુમ પડશે.

આપણું શરીર ઔરગેનિક (સેન્દ્રિય) વનસ્પતિનાં તત્વોથી બનેલું છે. તેથી સેન્દ્રિય રસમય વનસ્પતિના ઉપાયો આપણા શરીર ઉપર જોવી અસર કરે તેવી ઈન ઔરગેનિક (નિરેન્દ્રિય) પદાર્થ કરે નહિ એ ઉધક છે.

આપણા વૈદ્યરાજે, હકીમો અને કેટલેક પ્રસંગે ડૉક્ટરો પણ એમ કહે છે કે બાઈ દુનિયામાંથી રસક્ષ ગયો છે, અને શાસ્ત્રમાં તો એક એક દવા માટે હદ કરતાં જાહેર ગપગોળા મારેલા છે. હું કમુકા કરીશ કે પોતાની બાપાને કર્ણપ્રિય કરવા દરેક દવાના શ્લોકમાં કંઈ અકાંકર વાપરેલો હશે, પરંતુ તેથી તેમાં કંઈજ માલ નથી એમ જાણી તેનો ત્યાગ કરવાનો નથી. શાસ્ત્રમાં કલા પ્રમાણે દવાઓ શા માટે ગુણુ આપતી નથી તેનો વિચાર તેઓ જાગ્યેજ કરતા હશે. સો દોઢસો વનસ્પતિઓ લખનાર વૈદ્યરાજ તો મોટા ધન્યન્તરિ જવા ગણાતા હશે. ઉદાહરણ ગુરુકુલો કે અવલેહ માટેની દવાઓનાં પ્રીરક્ષીપ્રાન વૈદ્યરાજે દરદીને લખી આપી તેવી દવાઓ ગાંધીને ત્યાંથી કે દવા વેચનારને ત્યાંથી મંગાવે છે. દવા વેચનાર કે ગાંધી તે વનસ્પતિને ઝાળખતા ન હોવાથી અગર ધરાઈ જાય માટે ગમે તે જાતની વનસ્પતિ આપે છે. વૈદ્યરાજને રોગી તે ખતાવવા આને ત્યારે વૈદ્યરાજ પોતે પણ તેને ઝાળખતા ન હોય તેથી ના કહે તો આજકાલ જાય માટે “મીયાના આંદે આંદે” ની માફક હાથ હા કહે છે. કદાપિ દવાઓ ખરી આપે છે તો પાંચ સાત કે દસ વર્ષની જુની હોય છે તેથી પણ ધારેલો ગુણુ આવતો નથી; તેથી “પાડાનો દોષ ને પખાલીને ડામ” જોવું થાય છે અને શાસ્ત્રને માથે દોષ મુકાય છે. પાંચક વર્ગ જોશે કે કયા ગાંધી કે દવાના વેપારી બાર માસે વનસ્પતિ દવાનો પોતાનો રોકા ખાલી કરી વેચી દઈ નવી ઝાળપિઓ રાખે છે? વળી દરેક વનસ્પતિ કારતક માગશર માસમાં રસથી ભરપૂર હોય તેવી વખતે પવિત્ર સ્થળથી શાસ્ત્રમાં કલા મુજબ યથાવિધિ આમંત્રણ આપી પૂજન કરી કયો વૈદ્ય લાવે છે? જ્યારે તે રીત છોડી દીધી છે ત્યારે ઝાળપિ ઉપર શાનો દોષ મુકો છો? ગર્ભપ્રસવથી કષ્ટાતી સ્ત્રીની કેટલેક વનસ્પતિ યથાવિધિ લાવી બાંધી હોય તો શીઘ્ર પ્રસૂતિ થાય છે એ વાત કોની અજાણી છે? અમુક પાન હાથે બાંધવાથી કે વનસ્પતિનું દંતજ કરવાથી એકંતરા ને ચોથીઆ તાવ જાય છે એ ઘણી વખત અનુભવેલું છે. માટે જ્યાં સુધી વૈદ્યરાજે તાજ અને ખરી વનસ્પતિનો ઉપયોગ યથાશાસ્ત્ર નહિ કરે ત્યાં સુધી તેમની શ્રદ્ધા દેશી દવાઓ અને આપણા વૈદ્યશાસ્ત્ર ઉપર ખેસવાની નથી.

“એ મહીના લગ ચૂંલોનો ગુણુ રહે, ગુટિકા સુવર્ણ રહે;

તેમજ પાદવલ્લેહ માસ દસ એ સુધી રહે સૌ કહે.” ૧

આપણા આર્યવેદકની પડતી દશા જોઇ સાંપ્રતકાળમાં ધનવન્તરિ સરખા પરાક્રમી જંડુ ભદ્રજી જેવા મહાન વૈદ્યરાજના દીર્ઘકાળના અનુભવમાં આવેલી અસરકારક અને શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ બનાવવાનું કારખાતું મુંબઈમાં એક્ષીન્ટન રોડ ઉપર જંડુ ક્ષામકીયુટીકલ વર્કસ એ નામથી કાઢેલું છે. આ કંપનીમાં તૈયાર થતી દવાઓ તાજી અને ખરી વનસ્પતિથી યથા-શાસ્ત્ર બને છે એટલુંજ નહિ પણ તે કયા શાસ્ત્રના કયા શ્લોકના આધારે બનાવી છે તે પણ તેમના સૂચિપત્રમાં બતાવેલું હોય છે.

અમે આ કંપનીમાંથી બનતી દવાઓ યથાશાસ્ત્ર બને છે કે નહિ અને કવાથાદિમાં તાજી વનસ્પતિ હોય છે કે નહિ તે જોવા માટે અમારી સારવારમાં આવતા દરદી કે જેઓ પોતાના રોગને ઔષધિદ્વારા સારા કરવા ઇચ્છા રાખતા હોય તેમની પાસે મંગાવી અનુ-ભવ કરેલો છે, અને અમને લખવાને આનંદ થાય છે કે દવાઓનાં ખોટાં બળુગાં કુંકનાર લેભાગુ વૈદ્યાની જાહેરાતોની વાઈળગમાં ન ફસાતાં રોગીઓએ જંડુ ફાર્મસી જેવી ફાર્મસી-માંથી દવાઓ મંગાવી વાપરની જોઈએ. કદાપિ કેટલાક કારણથી દરદીનો રોગ વખતે નહિ મટે તોપણ એટલી તો ખાત્રી છે કે લેભાગુ વૈદ્યની દવાઓથી જે નુકશાન થાય છે તેવું નુકશાન શાસ્ત્રોક્ત દવાઓથી થશે નહિ, અને દરદીઓનાં જીવનની અને પૈસાની ખુવારી પણ થશે નહિ. જીવતરામભાઈ જેવા ઉત્સાહી પુરુષે દેશી વૈદ્યકત્વ ઉધાર કરવા જે પગલું ભર્યું છે તેને માટે અમે તેમને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

## પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્ર.

(લેખક-તંત્રી.)

હાલમાં આપણા દેશમાં વૈદ્યકશાસ્ત્ર સંબંધી પણ હામે હામ હીલચાલ ચાલી રહી છે. સદ્ગત આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે એમણે “વૈદ્ય સમ્મેલન” ભરવાની શરૂઆત પ્રથમ કરી હતી, અને તે પાછો એવા સંજોગમાં નાંખ્યો હતો કે સમ્મેલનનું કામ દિનપ્રતિદિન સંગીન થતું જાય છે.

વૈદ્ય સમ્મેલનની શરૂઆત જો કે મુંબઈ ઇલાકામાંથી થઈ હતી પરંતુ શાસ્ત્રીપદેનાં મરણ પછી આ સંબંધીની હીલચાલનું કામ સિથિલ થયું હતું. પણ ઉત્તર હિન્દુસ્થાનના કેટલાક ઉત્સાહી વીર નરોએ આ કામની મહત્તાની કદર કરી દર સાલ સમ્મેલન ભરવાનું કામ શરૂ રાખેલું છે.

સદ્ગત શંકર દાજી શાસ્ત્રીપદે ઉપર એવો એક આલેખ મુકવામાં આવે છે કે તેમણે વૈદ્ય પદ્ધિઓની લઢાણી કરી હતી. પરંતુ અમારે દીલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે ગત વર્ષે મથુરા મુકામે ભરાયલા સમ્મેલનમાં પણ તેવી પદ્ધિઓ હાજર અને ગેરહાજર વૈદ્ય-રાજોને આપવામાં આવી હતી. સમ્મેલનમાં મંખ્યાબંધ વિદ્વાન વૈદ્યરાજો હાજર હતાં પરંતુ તેમની વિદ્વાની કદર થએલી હોય એમ અમને જણાતું નહોતું અને પદ્ધિપ્રદાન

થતી વખતે અને તે પછી પણ આ વાત અમે ઘણા સહગૃહસ્થોના મુખે સાંભળી હતી, અને તેઓ નારાજ પણ થયા હતા.

આવું પદ્ધિપ્રદાન કોને કરવું? એ સંબંધી કાંઈ ધોરણ રાખી થયું હોત તો અમારે કંઈ કહેવા સરખું નહોતું પરંતુ તે ધોરણને જ્યારે બાળુ ઉપર મુકી ગત સમ્મેલનમાં પદ્ધિપ્રદાન થયું છે ત્યારે સદ્ગત શંકર દાદા શાસ્ત્રીપદે ઉપર દોષ મુકવા જેવું કંઈજ કારણ નથી.

આપણા આયુર્વેદના અંથો સેક્ટો વર્ષ પર લખાયેલા છે. દેશ, કાળ, મનુષ્ય શરીરનો બાંધો, આપણી રહેણીકરણી, ખાનપાન ને આપણા પોષાકમાં પણ આમ જમીન જેટલો ફરકાર થઈ ગયો છે. જીવો ઇન્દ્રિય બળ વધ્યું છે. ખાનપાન અને પહેરવેશમાં ફેશનબાઈ અને નાચુકાઈ ધુસી ગયાં છે. આવા સંજોગોમાં તીખા, તુરા, કડવા, ખેસ્વાદવાળા આપણા કાદા, અવસેહ, આસવ, અર્કો અને ગોળીઓ ઉપર પ્રજા વર્ગની પ્રીતિ રહે એ સંભવિત લાગતું નથી અને એ છે પણ તેમજ. દવા લેનારને દવાઓ ખેસ્વાદ ન લાગે તેને માટે ઘણા સુધારા થયા છે ને થાય છે. ગોળીઓ ઉપર શુગર કોર્ટિંગ (ખાંડના પડ) કરે છે. અથવા કેપ્સ્યુલમાં મુકી ગળાવવાથી તેનો ખીલકુલ સ્વાદ આવતો નથી. આથી આગળ હૃદયકોષ્ટ્રો હોમીયોપથીની દવાઓ સ્વાદ રહીત અને પાણીમાં મેળવી પીવામાં આવે છે. વળી બાયોકેમિકાના બાર ક્ષારોને શુગર ઓફ મીલ્કમાં ઘુટી ગોળી બનાવી આપવામાં આવે છે. જે દવા "બાધિ હઝાર પણ ઔપધ બાર"ના નામથી ઝાળખાય છે. વળી હાલમાં નેચરોપથી (કુદરતી રોગોપચાર) વિદ્યાની પણ અનેક શાખાઓ જેવી કે હૃદયકોષ્ટ્રોપચાર, વાઇબ્રેથેરાપી, ટ્રેફિકેથેરાપી, ફેરોથેરાપી, કોમેથેરાપી, હાઇડ્રોથેરાપી, ઝ્યારટીથેરાપી, હાઇડ્રોહૃદયકોષ્ટ્રોપથી, અને મેસમેરિઝમ વગેરે અનેક રીતિઓથી રોગો મટાડાય છે. મેડીકલ સ્કુલો કે કોલેજોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ચાર પાંચ વર્ષના અભ્યાસક્રમ રાખેલા છે. તેમાં એને-ટોમી, શીજીઓલોજી, મીડવાઈફરી, સરજરી, પેથોલોજી વગેરે વિષયો અભ્યાસક્રમનાં રાખેલા છે. સરજરી માટે પ્રત્યક્ષ વાટકાપત્રું કામ થાય છે, દવાના કંપાઉન્ડિંગનું કામ, પડીકાં વાળવાનું કામ, દવાનાં પ્રીસક્રિપ્શન લખી આપવાનું કામ પણ અભ્યાસ કરનારાને કરવું પડે છે. આ બધું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી વૈદ્ય વિદ્યામાં પ્રસાર થયાની સખ આસીસ્ટન્ટ સરજન કે, એમ. બી. બી. એમ.ની પદ્ધિઓ આપવામાં આવે છે. એમ છતાં સમ્મેલનમાં આપણે વૈદ્યભુવણ, ચિકિત્સા ચૂકામણી, આયુર્વેદ પંચાનન, ધન્વન્તરિ કે વૈદ્યરત્ન, એવી પદ્ધિઓ આયુર્વેદનાં પુસ્તકોનું માત્ર પોપરીયા જ્ઞાન મેળવી પરીક્ષા આપનારને આપીશું તેની કિંમત કેટલી થશે તે વિચાર કરવા સરખું છે. આ તો "ગોળના દેવને ગોળના ગોળનું નૈવેદ્ય" કિંવા "ઘરના ભુવાને ઘરના જાગરીયા" જેવું છે. અને આવી પદ્ધિઓથી વધારે લાભ થશે અગર પ્રજા વર્ગનું ધ્યાન આપણા વૈદ્યરાજે તરફ ખેંચાશે એમ અમને લાગતું નથી.

"ગુજરાતી પંચ" ના દીવાળીના ખાસ અંકમાં વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ મુંદરજી પદ્ધિવાર ચોરવાડકર એમણે "અમારી કોઈ દરેક કરતું નથી" એ મથાળા નીચે એક વૈદ્યશાસ્ત્રની વાત લખેલી છે તે ઉપયોગી હોવાથી અમે ઉત્તારીએ છીએ:- "એક વૈદ્ય હતા તે શાસ્ત્રધરના યોગક પ્રયોગો પોતાના કોઈ સગા પાસેથી શીખ્યા હતા, અને દૈવયોગે યોગક કેમો તેમના હાથે સારા થયા હતા, એટલે તેમના મનમાં એમજ લાગી ગયું હતું કે

શરીરમાં એકાદ ઠંડા પદાર્થ પ્રવેશ કરતો હોય એમ લાગે છે. કારણ તે યંત્રના પોલરાય-  
ઝરને (ધાતુના બનાવેલા રંગોલી સરખા ગોળાને) અતિશય ઠંડા પાણીમાં અગર બરફમાં  
મુકવો પડે છે. અને તેજ ઠંડા પાણીમાં તાંબાના તારને પણ બોળવામાં આવે છે. આ  
પ્રયોગ ચોખ્ખી અને ખુલ્લી હવામાં કરવામાં આવે છે. હવા વગરના સ્થાનમાં કરવાથી  
લાભ થતો પથી. આ યંત્રની શોધ કરનાર કંપની આ યંત્રથી બધા રોગો મટે છે એમ  
લખે છે. આ યંત્રનો ઉપયોગ શ્રીધર ભાઉરાવ દાણે આકોડ વહાડ એમણે કરી જ્યેયો છે તે  
તે પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે લખે છે.

“ સર્વ વિકાર કરતાં ઉપતાપમાં (Inflammations) તેનો સારો ઉપયોગ થાય  
છે. અને તેનું કારણ અમારા મત પ્રમાણે તે યંત્રને ઠંડા પાણીમાં અગર બરફમાં રાખવાથી  
જે ઠંડક મળે છે તે તાંબાના તાર દ્વારા નીકળતી પ્લેટમાં થઈ તે પ્લેટ શુદ્ધ રક્ત વાહિનીને  
લાગેલી હોવાથી માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તેથી સહજમાં ઇન્ફલેમેશન શાન્ત  
થાય છે. લુક લાગેલો (Sunstroke) એવો એક કેસ ૧૦-૫ ડિગ્રી તાપ છતાં ઓક્સિજનનાથર  
લગાડવાથી ત્રણ કલાકમાં ઉજ્જ્વળતા શાન્ત થઈ હતી, અને રોગીને પણ શાંતિ મળી હતી.  
આ ઉપરથી આપણા શાસ્ત્રમાં અગર ફીમાં કાંસાના અગર આંદીના પાત્રમાં અતિશય ઠંડું  
પાણી ભરી તેનાથી લુક ઉતારવામાં આવે છે. એ વાતનું મને સ્મરણ થયું અને તે કાંસાના  
પાત્રનો ઓક્સિજનનાથર પ્રમાણે ઉપયોગ થશે એમ લાગવાથી તાવ આવેલા રોગી ઉપર ઉપ-  
યોગ કરી જ્યેયો. કાંસાના પાત્રમાં અતિશય ઠંડું પાણી ભરી દાહ થતા જ્વરમાં રોગીના  
માથા અને છાતી વગેરે ભાગ ઉપર વાડી ફેરવવા માંડી અને પાણી ઉતું થતું જતું તેમ  
ફેંકી દબ ધીરું ટાકું પાણી ઉમેરવામાં આવતું તેના યોગથી ત્રણ કલાકમાં તાવ ઉતરી  
ગયો હતો અને શરીરને શાંતિ થતાં દરદી નિદ્રાવશ થયો હતો. તેને મેં બીજી કંઈ પણ  
દવાની યોજના કરી નહોતી. તાવ સિવાય ઘતર વિકાર ઇન્ફલેમેશન ઉપર પણ તેનો ઉપ-  
યોગ કર્યો હતો. એક દરદીને ઉલટીનો ઉપદ્રવ સાથે છાતીમાં ને પેટમાં દાહ થતો હતો  
તેના ઉપર પણ કાંસાના પાત્રનો ઉપયોગ કર્યાથી ઘણો ફાયદો થયો હતો. તે એવી રીતે કે  
રોગીને અંગમાં આગ થતી હતી અને નિદ્રા આવતી નહોતી. તે આ ઉપાયથી શરીરમાં  
થતી આગ શાંત થઈને નિદ્રા આવી હતી. પછી ઓક્સિજનનાથર પ્રમાણે કાંસાની વાડી  
પાણીમાં મુકીને તેને બે તાંબાના તાર બાંધીને તે તારના છેડા ઉપર નીકળતી પ્લેટ લગાડી  
તેમાંનો એક છેડો રોગીના પગે અને બીજો રોગીના હાથે બાંધી તે ઉપર ફલાનલનું કપડું  
પાંટયું અને ઓક્સિજનનાથર પ્રમાણે ફાયદો થાય છે કે નહિ તે જોયું તો તેથી સમાધાનકારક  
ફાયદો જણાયો નહિ પણ રોગીને પોતાના શરીરમાં કંઈ અંશે ઠંડક જાય છે એમ  
જણાયું.” ઉપર પ્રમાણે પોતાનો અનુભવ લખે છે.

આ લેખના તંત્રીએ ઓક્સિજનનાથર જેવું જ ઓક્સિજનના નામનું યંત્ર ઓકોગોથી  
ઉપર પ્રમાણેની ભારે રકમ ખર્ચ કરી મંગાવ્યું છે. તેની બનાવટ પણ ઓક્સિજનનાથર પ્રમાણે  
જે છતાં ફેર માત્ર એટલો જ છે કે એ યંત્રના બંને બાજુના છેડા એકમેકને જોડેલા ન  
છતાં જુદા જુદા રાખવામાં આવે છે. આ યંત્રને પણ ઉપર મુજબના વાપરવાનું છે. આ  
યંત્ર આપ્યા પછી તેની શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે જોવા સારું મેં પોતે એ  
યંત્રની એક પ્લેટ હાથે ને એક પ્લેટ પગે બાંધી હતી. આ પ્રયોગ મેં સાંજના ૭ વાગે તો

‘કર્ષો’ હતો તે દિવસે રાતના આઠ વાગનાં હું એક મીઝલસમાં બેઠો હતો, ત્યાં મને એટલી બધી નિદ્રા આવવા લાગી કે તેને રોકવા હું અસમર્થ થયો. આંખ ઉપર પથ્થુ અતિશય ભાર જણાતો હતો અને ઉંચવાની ઇચ્છા થતી હતી. આ યંત્રનો મદદાર નાના ભાઈ ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓને થએલા વ્યાધિથી રાત્રે નિદ્રામાં ખસેલ પહોંચતું. તે યંત્રનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે તેમને શાન્ત અને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. તેમના વ્યાધિ ઉપર પથ્થુ કેટલોક ફાયદો જણાયો છે, પરંતુ પુરેપુરો આરામ કે ફાયદો થવા પછી હું તે માટે લખીશ.

બંધુઓ ! આવા દોઢ શેર કે બશેર વજનના ધાતુનાં ગતિ વગરનાં યંત્રોની રૂ. ૧૫૦ જેટલી કિંમત પરદેશના શોધકો લઈ જાય છે, અને આપણે એક આયુર્વેદનેજ પકડી બેસી બીજી વિદ્યા તરફ ધ્યાન નહિ આપીએ તો “ઘાણીનો બગદ સો ગાઉ આવે તોપણ દામનો દામ” એમ થશે. માટે હવે પથ્થુ ધોર નિદ્રામાંથી ઉઠી વૈદકના નવીન શોધો કરવા તત્પર થાઓ.

ઇંગ્રેજ પેટન્ટ દવાઓની જાહેરાતોનું અનુકરણ કરી લાંબી લાંબી જાહેરાતો પ્રસિદ્ધ કરી દેશના લોકોને દગવાથી આયુર્વેદની ઉત્તતિ થશે નહિ.

## અપરમાર.

( લેખક:—વૈદ જટાશંકર કાનજીભાઈ, ગોંડલ. )

‘અપરમાર વ્યાધિને શુભ્રરાત્રીમાં વાષ, ફેફરા, અને ઇંગ્રેજમાં એપીલેપ્સી (Epilepsy) કહે છે. આ વ્યાધિનું ખાસ લક્ષણ એ છે કે બેશુદ્ધિની સાથે શરીરની ખેંચતાણ થાય છે. જો કે મગજ, તેનાં પડ, તથા જોપરીનાં દરદ અને બીજાં કેટલાક વિષયે લીધે આંધળી થઈ આવે છે, પણ આ વ્યાધિ તો એકએક થઈ આવે છે. અને દરદી બીજી રીતે સુખી સ્થિતિમાં હોય છે પણ પ્રમંથે પ્રસંગે લાંબી ટુંકી મુદતે દરદ દેખાયા કરે છે. આયુર્વેદીય નિદાનગ્રંથમાં અપરમારનાં સામાન્ય લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે:—

તમઃ પ્રવેશસંરંભો દોષોત્તેજકહત સ્મૃતિઃ ।

અપસ્માર ઇતિજ્ઞેયો ગદોધોરશ્ચતુર્વિધઃ ॥

દરદીને અધારામાં ફસાયા જેવું ભામે છે. નેત્ર ઉંચે નીચે બમ ભરેલી રીતે ફેરવે છે. જ્ઞાન નષ્ટ થાય છે. એવે અપરમાર તથા મૃગી નામથી ઓળખાતો વ્યાધિ ચાર પ્રકારનો છે. ૧ વાતજ, ૨ પૈતિક, ૩ કફજ અને ૪ ત્રિદોષજ.

અપરમાર વ્યાધિની પૂર્વ હૃદય શૂન્યતાસ્વેદો ધ્યાન મૂર્છા પ્રમૂઢતા । નિદ્રાનાશશ્ચ તસ્મિંસ્તુ મવિવ્યતિ મવંત્યય । હૃદય કપે છે તથા શૂન્ય અને છે, રોગીને કાંઈ સૂઝ પડતી નથી, પ્રસ્વેદ થાય છે, મૂર્છા થાય છે, ઇદિઓ મોહિત થાય છે તથા પોતાનું કામ કરી શકતી નથી. નિદ્રાનો નાશ થાય છે વગેરે ચિન્હો પરથી સમજવું કે આ દરદીને અપરમારનો વ્યાધિ થવા સંભવ છે.

૧. વ્યાધિનો હૃદય થતાં જો વ્યાધિમાનનું શરીર ધૂળ, દાંત કડકે અગર બાઝી જાય, મુખમાંથી શીશુના કોચા ગમે, શ્વાસ ધુંટાય, રોગી લાલ તથા કૃષ્ણ વર્ણનાં ખરખરકાં

પ્રાણી નીરખે. ઉપરાંત આસમાની રંગનો કોઈ પુરુષ ધસી આવ્યાનું જાન રહે, તો વાતજન્ય અપરમાર થયો જાયવો.

૨. રોગીનાં નેત્ર, મુખ, અંગ અને શીય પીળા રંગનાં થાય, પ્રાણીઓનાં સ્વરૂપ લાલ પીળાં લાગે, તૃષા લાગે, શરીરનો વર્ણ કૃષ્ણ બાસે, સ્થિતો રંગ અગ્નિમય દેખે, પીળા રંગનો પુરુષ ધસી આવતો દેખે, તો પિત્તજન્ય અપરમાર જાયવો.

૩. કદજન્ય મૃગીમાં રોગીનાં નેત્ર, શીય તથા મુખનો રંગ શ્વેત હોય છે, શરીર શીતળ થાય છે, રોમાંચ ઉમાં થાય છે, પદાર્થોનું સ્વરૂપ શ્વેત લાગે છે; અને શ્વેત વર્ણનો પુરુષ ધસી આવ્યાનું જાન થાય છે.

૪. ઉપરના ત્રણ દોષો માંહેલા મિશ્રચિન્હ યુક્ત હોય તો તે ચિન્હ મિશ્રદિદોષજન્ય અને બધાં ચિન્હો જણાય તો સન્નિપાતજન્ય વ્યાધિ સમજવો. જે લક્ષણોમાં વારંવાર કંપ છૂટવી, શરીરની ક્ષીણતા, નેત્રનાં બધાં ઉંચાં નીચાં અસ્થિર તથા ચોમેર દ્રવ્ય કરે તે વ્યાધિની અસાધ્યતા જાયવી.

પક્ષાદ્વાદશાદ્વાદા માસાદ્વા કુપિતામલાઃ ।

અપરમારં પ્રકુર્વન્તિવેગં કિંચિદ્યોત્તરમ્ ॥

મળ તથા દોષના પ્રકોપ વડે પંદર, બાર તથા ત્રીશ દિવસે રોગીના મનમાં અપરમારની અસર થાય છે. શરૂઆત લાંબે અંતરે થાય છે. પાછળથી દોષની વૃદ્ધિ પ્રમાણે ધટતાં ધટતાં દિવસમાં એકથી વધારે વખત પણ થાય છે. પરંતુ સામાન્ય નિયમે પિત્તદોષ હોય તો પંદર, વાત હોય તો બાર અને કફ હોય તો ત્રીશ દિવસે થાય છે. અને તે દિવસોની અંદર અગર ઉપર પણ દોષોના બલાબલ પ્રમાણે ન્યૂનાધિકતા જણાય છે.

કારણ—આ વ્યાધિ થવાનાં કારણમાં ઉંડો તપાસ કરીએ તો મગજનો કોઈ પણ પ્રકારનો દેખાતો તેમજ નહિ દેખાતો રોગ છે. પ્રથમ તો માનસિક કારણમાં મનની શીકર, દીલગીરી, ખીક, ખેદ, અગર મગજની ઘણીજ ખેડ છે. શારીરિક કારણમાં મરતક પર પ્રહાર અગર ધક્કો, રક્તવિકાર, ઉપદંશ, સંધીવા, પ્રત્યાધાત, ક્ષેભ, હસ્તદોષ, અતિશય સ્ત્રીસંગ, બાળકોમાં કૃમિ, દાંત આવવા, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન તથા બેપરીનાં દરદ, તથા મરનારની પાછળ ધણો ખેદ, કોઈને વારસામાં, દારૂ બહુ પીનારને તથા તેની પ્રજને, ગર્ભવતીને કોઈ પણ ખીકથી આ વ્યાધિ થાય છે. હીસ્ટીરીઆના વ્યાધિથી આ રોગ ધણો જુદો પડે છે. હીસ્ટીરીઆનો વ્યાધિ બહુ બયપ્રદ નથી. આ વ્યાધિમાં બય રહે છે.

હીસ્ટીરીઆ સ્ત્રીઓમાં મુખ્યત્વે જણાય છે, પુરુષ વર્ગમાં ક્વચિત્ થાય છે. પણ આ વ્યાધિ પુરુષોમાં પણ સારી સંખ્યામાં થાય છે. પંદર વીસ વર્ષની યુવાવસ્થા પામેલી સ્ત્રી (લગ્ન રહિત તથા પરણેલીને પણ) ઓમાં, બાળ વિધવાઓમાં, પ્રજ નહિ થનારી સ્ત્રીઓમાં (ખેદથી), ઘણે અંશે હીસ્ટીરીયા વૃદ્ધિ પામેલો જણાય છે પણ અપરમારમાં તેવું હોતું નથી. શ્રીમત વર્ગની સુખી સ્ત્રીઓમાં હીસ્ટીરીઆનો વ્યાધિ વિશેષ નગરે પડે છે. પણ મૃગીમાં તેવું કંઈ ખાસ કારણ હોતું નથી. હીસ્ટીરીઆ વ્યાધિ આયુર્વેદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વાતવ્યાધિ પ્રકરણમાં, આક્ષેપક, (અંતરાયામ અને બાહ્યાયામ) અપતંત્રક અને અપતાનકને મળતો છે. અને તેની ચિકિત્સા પણ તે પ્રમાણે કરવાથી શરીર નિરામયતાને પામે છે. તેમના પણ મૃગીની પેઠે આર બેદ હોય છે, જેમનું અત્ર વિવેચન કરવું અનુચિત છે.



**અપરમારની ચિકિત્સા**—વાઘવાળા દરદીની સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. જીભ દરદાઈ નય નહિ તેટલા સારૂ દાંત વચ્ચે દાતણ, બુચ વગેરે કંઠણ વસ્તુ મેલવી. વજ્ર પહેરી દોષ તો હીલાં કરવાં, પવન નાંખવો. બહુજ ન્વેરથી પકડવો નહિ. ખેંચતાણ લંબાય તો મુખ પર શીતોદક છાંટવું. ગસ્તક તથા બરડા પર બરફ લગાડવો. ખેંચ બંધ થાય તો દરદીને સૂતા દેવો.

ઉપચાર કરતી વેળા-ઉપદ્રવ વગેરે દાંત કારણનો દોષ મળી આવે તો તેના તપાસ કરી યોગ્ય ઉપચાર યોજવા, યોગ્ય આહારવિહાર તથા કસરત આપવી, મન પરથી શ્રમ ઓછો કરવો, વિદ્યાર્થી અવસ્થા હોય તો અભ્યાસનો બોળે ઓછો કરવો, દારૂ વગેરે વ્યસન હોય તો તે છોડાવવાં, પાચનક્રિયા વધે, તથા દસ્ત સાફ આવે તેવી ઔષધિ આપવી તથા તેનું સેવન કરાવવું. દરદીને પાણી તથા અગ્નિ નજદીક જતાં પહેલાં સૂચન કરવું.

બ્રાહ્મીધૃત, તથા કુદ્ધાંડધૃત, જૂતભૈરવરસ, (માનપ્ર) વાતકાલાંતક (રસરાજ) મહા યોગરાજ (શાર્ગંધર) વગેરે ઔષધો અપરમાર વ્યાધિને ઘણાંજ હિતકર છે. શીલા-જીતનાં પ્રયોગો અપરમાર પર સારી અસર કરે છે. પ્રભાણમાં સોમલ, તામ્ર તથા મૃગમદ વ્રાણી દવાઓ અપરમાર તથા હીસ્ટીરીઆમાં ઘણી ચમત્કારિક અસર કરે છે. અશ્વગંધારીષ્ઠ પણ તેની ખાસ દવા છે. અંગ્રેજી ચિકિત્સામાં-બ્રોમાઇડ ઑફ પોટાશીયમ પાંચથી દશ ગ્રેન દિવસમાં ત્રણ વખત આપવો, તેની સાથે આમોનીયા તથા સોડીયમ બ્રોમાઇડ પણ અપાય છે, તે બન્ને કરતાં સ્ટ્રોનશીયમ બ્રોમાઇડ ઘણી સારી અસર કરે છે. ઉપરનાં ઔષધો લાંબો સમય આપવાં, પણ શુભકાં ખીલ વગેરે જણાય તો બંધ કરવાં. તેવું થયાને તેઓ “બ્રોમીઝમ” થયો માને છે. વખતે તેઓ બ્રોમાઇડની સાથે આયોડાઇડ ઑફ પોટાસ પણ આપે છે તેમજ ઓક્સાઇડ ઑફ ઝીંક દિવસમાં એક યા બે ગ્રેન બે ત્રણ વખત આપે છે. મેલાડોના, કોના-યમ, વાલેરિયનેઇડ ઑફ ઝીંક, નાઇટ્રેટ ઑફ સીલ્વર અને નાઇટ્રાઇટ ઑફ આમાઇલ વગેરે ઔષધો વાધને માટે બતાવેલાં છે. બોમ્બીપર બ્લીટર, જળો મૂકવી, ડાગ તથા ખીજ શૂન-ક્રિયાઓ પણ પ્રશંગવશાત્ કરવી પડે છે.

ખીજ આયુર્વેદીય ચિકિત્સા નીચે પ્રમાણે છે—

તૈલેન લશુન સેવ્યઃ પયસા ચ શતાવરી ।

બ્રાહ્મીરસઃ મધુના સર્વોપસ્માર ભેપજમ્ ॥ ૧ ॥

ચૂર્ણેઃ સિદ્ધાર્થકાદીનાં ભક્ષિતૈ રથવા પિતૈઃ ।

ગોમૂત્રપિષ્ટૈઃ સર્વાંગ લેપૈઃ શાન્વત્યપસ્મૃતિઃ ॥ ૨ ॥

મનોહ્વાતાદ્યે વિષ્ટા ચ શક્રત્ પારાવતસ્ય ચ ।

અંજનાદ્વંતપસ્મારમુન્માદં ચ વિશેષતઃ ॥ ૩ ॥

યઃસ્વાદેત્ ક્ષીરમક્તાશી માક્ષીકેણ વચારજઃ ।

અપસ્મારં મહાધોરં ચિરોત્યં સજયેત્ ધ્રુવમ્ ॥ ૪ ॥

૧. તેલ સાથે લસણનું સેવન કરવું. ૨ દૂધ સાથે શતાવરીના ચૂર્ણનું સેવન કરવું.  
૩ બ્રાહ્મીના રસનું મધ સાથે મેવન કરવું. ૪ સર્પપાદિ ચૂર્ણ ખાવાથી તથા ગોમૂત્ર સાથે

તેને વાટી સર્વોગ લેપ કર્યાથી અપસ્માર વ્યાધિ શાન્ત થાય છે. ૫ મ્નશીલ, ગીધની વિષ્ટા અને પારેવા (ક્યુતર)ની ચરક તેની સળી કરી અંજન કરવાથી ઉન્માદ તેમજ અપસ્માર નાશ પામે છે. ૬ મધની સાથે તળના ચૂર્ણનું ચાટણ કરવાથી પથ્યમાં દૂધ ભાત રાખનારને લાંબા વખતનો અપસ્માર અને ઘોર વ્યાધિ હોય તો પણ શાન્ત થાય છે.

ત્ર્યુપણં હિંગુલવળં વચાકટુ રોહિણી ।

શિરોપનક્ત માલાનાં વીજ વીજં શ્વેતાશ્ચ સર્વપાઃ ॥

ગોમૂત્ર પિષ્ટરેતૈસ્તુ વર્તિનેત્રાંજને દિતા ॥

ચાતુર્થક મપસ્માર મુન્માદં ચ નિયચ્છતિ । (કા. તં) ॥ ૭ ॥

કુષ્માણ્ડકફલોત્થેન રસેન પરિશોધિતં ।

અપસ્માર વિનાશાય યષ્ટિ મધુ પિબેજ્યહં । (કા. તં) ॥ ૮ ॥

૭. સુંકે, ભરી, પીપર, હીંગ, સીંધવ, વજ, કકુ, સરસડાનાં ખીજ, કરજખીજ, સરસવનાં ખીજ, તે બધાને ગોમૂત્રમાં વાટી સળી બનાવી આંખોમાં અંજન કરવાથી ચોથીઓ તાવ, વાઇ અને ગાંડપણ મટે છે.

૮. કોળાના રસની ભાવના આપેલા જીમધના ચૂર્ણનું કોળાના રસ સાથેજ સેવન રાખવાથી ત્રણ દિવસમાં સારી અસર જોવામાં આવે છે. તથા કોળાનો પાક ખર્નોવી ખાવાથી પણ કાયદો આપે છે.

૯. વાતજન્ય અપસ્મારમાં ખસ્તીકર્મ, પિત્તજન્યમાં વિરેચન અને શ્લેષ્મજન્યમાં વમન આદિ ક્રિયાઓ યોજવી જરૂરી છે.

૧૦. બાયોકેમિકલ ટ્રીટમેન્ટ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. નં. ૫ નો ક્ષાર (Kali Mur) આ બ્યાધિનું ખાસ ઔષધ સૂચ્યું છે, જે ચિકિત્સાની અંદર ખીજાં ઔષધો આલતા હોય તેની સાથે તે પણ આપ્યા કરવું જરૂરું છે.

૨. નં. ૮ નો ક્ષાર (Magnasia Phos) તાણ આંચકી આવતી વેળા ઉના પાણીમાં ચમચો ચમચો પાણી આપ્યા કરવું.

૩. દુરાચારથી બ્યાધિનો ઉદ્ભવ થયો જણાય, શરીર દુર્બળ હોય તો નં. ૧ નો ક્ષાર (Calcaria Phos) અપાય છે.

૪. જે તાણ ગત્રિએજ આવતી હોય અને પૂર્ણિમાની સંધિમાં આવતી હોય તો નં. ૮ ના ક્ષારને બદલે નંબર ૧૨ નો ક્ષાર (Silica Silicia) આપવાની તે શાસ્ત્રની ભવામણ છે.

૫. કૃમિથી ઉપદ્રવ થયો માલુમ પડે તો નં. ૧૦ નો ક્ષાર (Natram Phos) અસરકારક મનાયો છે.

ડૉ. શુસ્લર આ બ્યાધિ પર નંબર ૫-૯-૧૦-૧-૮ ને લક્ષણ મેળવી યોગ્ય નિર્દાન કરી વાપરવા અનુમતિ આપે છે.

# થોડીક ટાઢા પહોરની રંગ બેરંગી વાતો.

હું ડાક્ટરમાં પાસ થયો છું. ૧૩-૧૪ ઠેકાણે દવાખાનાં ર્થી પણ તે તે લક્ષ્માં રોગના જતુ માત્ર શાંત મૃત્યુને પામી જતાં કે શું, તેથી ત્યાં જાણે રોગનુ નામ નહિ ને આરોગ્ય મિવાય બીજું કશું ન હોય તેમ મારે ત્યાં કોઈ દરદીન નહિ આવે. આથી હું દવાખાનામાં પ્રવેશી જાયા કરતો, જે પરથી માફ નામ ડાક્ટર પાખાખાક પડ્યું. મને લાગ્યું કે આમ હવા ખાધે યોગી કે સાપનું પેટ ભરાતું હશે, પણ હું એમાંથી એકે નથી માટે કાંઈ નવો ઉધમ ગોધી કાઢવો જોઈએ. તેથી મેં નીચે પ્રમાણે જાહેર ખમર આપી. “હિંદુસ્તાનના રસ્તામાં ધૂળ જાહુ છે, અને લોકો યુક વગેરે મદો કચરો રસ્તામાં નાંખે છે. આ દેશમાં તાપ જાહુ પડે છે અને પવન પણ જાહુ વામ છે. (જે કે મારે પવન સારૂ પ્રવેશ હરહંમેશ હાયે નાંખવો પડતો હતો.) દરેક ઝેરી, ચેપી, ઉડતા રોગના જતુ ધૂળમાં હોય છે જે તાપ પડતાં સકાળને પવનમાં ઉડે છે ને ઉડે ઉડતાં ઉડતાં માણસોનાં નરકોમાં પેમી જાય છે. નાકમાંથી ફેફસાંમાં, ફેફસાંમાંથી પેટમાં, પેટમાંથી આંતરડાંમાં, અને આંતરડાંમાંથી લોહીમાં દાખલ થઈ જાય છે જેથી લોકો રોગી થઈને અમળ મરણને પામે છે. જ્યાંસુધી હિંદુસ્તાનની હવા, અથવા મ્યુનિસિપાલીટીનો કારોબાર એમાંથી એક નહિ બદલાય ત્યાંસુધી ધૂળની પીડા, બદી અને જોખમ રહેવાનુંજ. તેમાંથી ઉગરવાનો એકજ ઉપાય છે, અને તે એક માણસે રસ્તામાં એટલા ઉંચા ચાલવું કે જેથી ધૂળ તેમના નાકમાં ન પેસે. ઉડતી ધૂળની ઉંચામાં ઉંચી સપાટીથી પણ માણસે ઉંચા રહેવું એજ ઉપાય છે. નાક બંધ કરવાનો બીજો ઉપાય છે પણ તેથી મરી જવાની બીક રહે છે. માટે ઉંચા ચાલવુંજ વધારે સવામત છે. અહર ચાલવાનું કે છાપરા પર વાંદરા પેડે કુંદવાનું કે એવું અશક્ય છે, કે કહણ તે અમે કહેતા નથી. મેં ઉંચે ચાલવા માટે ૨૦ થી ૨૫ ફુટ ઉંચી એક જાતની પાવડી શોધી કાઢી છે. તેનાં સો ગ્રાહક થયેથી, તેમનાં નામ નોંધાવવામાં આવેથી ને તેની કિંમત રૂ. ૫૧) ભરી જવાથી, તેનું પેટ લેવામાં આવશે. આ પાવડીમાં એરી ખૂબી કરી છે કે, તેથી જમીન પર દોડતાં કૂટતાં પણ ઝડપથી ચલાશે. બીજી કસમત એ છે કે, તે પરથી પડી જતાં વાગશે નહિ, અને વાગશે તો લાગશે નહિ. ઓછું વાગવાથી તો ધીમે ધીમેજ લાગશે. વાગવાની ટેવ પડી-પાડવી જોઈશે. પછી તો સુધવ નહિ વાગે. ત્રીજી યુક્તિ એમાં એ કરી છે કે, લોકો પહેલા માળ ઉપર શું કરે છે તે તમને રસ્તે ચાલતા દેખાશે. ચોથી તરફીય એ કરી છે કે, તમારે લોકોને ઘેર જતાં બારણું ઉઘાડી દાદર પર ચઢવું નહિ પડે. પહેલા માળની બારીમાંથીજ દાખલ થઈ શકશો. તમને ચોર ન ઠરાવે તો સારૂ, તમે નામ નોંધાવતાની સાથે તમારાં મુખારક નામની ટીપ પોલીસ કમિશનરની સેવામાં મોકલવામાં આવશે. તેનો અર્જ, ઉપલી કિમતમાં આવી જાય છે. વળી કોઈએ પણ એ બીલિ ન રાખી કે આટલું બધું ઉંચે કેમ ચલાય ? પ્રેક્ષીસથી બધું થઈ શકે છે ! શું નથી થતું ? ખાસડાંનો ઇતિહાસ જોતાં જાણાય છે કે જ્યારે શરૂઆતમાં ખાસડાં તેના મહાન અને અમર શોધક તરફથી

શોધી કાઢવામાં આવ્યાં ત્યારે લોકો કહેતા કે એ યંત્ર પહેરીને તે દેવ જમીનથી ઉઠે ને જમીનથી જુદા, ને જમીનથી અદ્ધર ચલાય પણ હવે બધા જોડા પહેરીને ચાલે છે, કેટલાક તો સુએ છે, તે પણ જોડા પહેરીને, તે પછી લેડીઓની ઉંચી એડી-હીલ નીકળી. તેથી પણ બાનુઓ ટેવાઈ ગઇ, ને બે-સીકલ નીકળી ત્યારે તો તોળા થઇ. બાનુની એડી તો ૨-૩ ઈંચ ઉંચી પણ આ તો બે ત્રણ કુટ ઉંચી. પણ હવે તેના દાંડાને બાઝીને, અર્ધા ઉભા, અર્ધા બેઠા, બેઠકે ક્યાંની ક્યાં સંતાડા દબને શું ઝપાટાબંધ ટ્રેનથી પણ ઝડપથી દોડે છે! તો પછી એડીથી બાઇસીકલ ૧૦-૧૨ ગાળું ઉંચું છે. પણ બાઇસીકલથી મેં શોધેલી અનેક ખુબીઓવાળા પાવડી એટલા બધા ગણી ઉંચી નથી. મારી પાવડી વાપરનાર મરશીજ નહિ એમ હું કહી શકતો નથી, પણ ધૂળતા જંતુના એપથી નહિ મરે તેની ગેરંટી આપવામાં આવે છે. તેમનામાં મરણનું પ્રમાણ જરૂર ઓછું થઈ આવરદા જરૂર એકંદર વધશે. આ કારણથી પાવડી વાપરનારાઓ પાસેથી વીમા કંપનીઓને, નહિ પાવડી વાપરનારાઓથી ખાસ ઓછો દર લેવાને લલચાવવામાં ફતેહમંદ થવાની મને સંપૂર્ણ આશા છે. તે છતાં ઉમેરવું જોઇએ કે, પાવડી પહેરવાની શરૂઆત કરતાં સાથે વીમો જરૂર ઉતરવો. બલ્કે કોટમાં ઉતરાવી આવ્યા પછીજ પાવડી પહેરવાની તાલીમ લેવી શરૂ કરવી, એ બહુ સલામત છે. પાવડી પહેરી ચાલતાં મદત શીખવવામાં આવશે. પ્રેક્ટીસ કરતાં કોઇ વખતે પડી જાય તો તેને ઉભો કરવાનો તેમજ પાવડી પર ચઢાવવાનો કાંઈ જૂદો ચાર્જ લેવામાં આવશે નહિ.”

હું જાત્રાએ નીકળ્યો. તે જાત્રાના દિવસ હતા, તેથી ટ્રેનમાં સેંકડો જાત્રાળુઓનો ભેડો થયો. ટ્રેનમાં ને ટ્રેનમાં રાત પડી ત્યાં સુધી તો આનંદ રહ્યો પણ પછી સુવાનું મન થતાં આનંદ શોકમાં પરિવર્તિત થયો! ને એકેક હાર પર દસ દસ જણ. બારણા પર છાપેલું કે “દસ માણસ બેસો” તે બે હાર મળીને હશે. એમ હું અત્યાર સુધી ધારતો હતો. તે મારી બૂઝ થયેલી એમ હું માનવા લાગ્યો. પલાંડી વાળતાં પણ લડાઈ થાય એવા બધા સંકડાઈને બેઠા હતા. દસમાં બે જગ્યા હતા. તેમનો ખાસ ત્રાસ હતો. તે ખીચારા બે પોતાના માંસને શાપ આપવાનો જપ જપતા હતા. તેમને પોતાને પોતાની કદંગી સ્થિતિ જણાઇ. બે આ પ્રમાણે બંધાને રેલવેમાં સીંચે તો હિંદુસ્તાનના ત્રીસ કરોડ માણસ ટ્રેનમાં માઇ જાય એમ લાગતું. બે આખા હિંદુસ્તાનમાં સામટી આગ લાગે તો ત્રીસે ત્રીસ કરોડને સલામતી સારૂ હીમાલય કે હિંદુકુશ તરફના ઈર્મીનસ પર સામટા લાઈ જઈ શકાય કે નહિ તેનો અખતરો કરવાજ જાણે હમને ભર્યા હોયને તેમ કાણે કાણે લાગતું.

અધુરામાં પુરું બધાને ઉંધ આવવા લાગી. નિદ્રા દેવીએ હમને હેરાન કરવામાં રેલવે કંપનીને મદદ કરી. દરેક માણસ પર હક્કો કરી તેણીએ અદ્રશ્ય ઘેરો ધાડ્યો. તેની તોપના નહિ સંભળાતા ધડાકાથી ધણીના હાથ પગ માથું આદિ અવયવો ક્યાંનાં ક્યાં તુડી પડવા લાગ્યાં. બે કાટને પડવાની જગ્યા હતે તો નિદ્રાએ પેમેન્જરો રૂપી ક્રિયા ક્યારના તારાજ કરી નાંખ્યા હતા. ટ્રેન કહે બેમો અને નિદ્રા કહે સુઓ? મેં વિચાર કીધો કે ઉપાય શું? અનેક સુક્તિ મગજમાં રમાડવા માંડી. માતાના ઉદરમાં બાળકે અદુકું બેશીને બે હાથેથી અદુકડા પગ વોટી લીધા હોય છે તેમ ધણી બેઠેલા. મને વિચાર થયો કે માતાના પેટમાં તો આટલા સકળા રહેતાં નહોતા. પેટમાં માતાને લત્તા પ્રહાર કરતા અને છેક હવે ડહાપણ આવ્યું, તે શું અર્થનું? પણ વળી ધાર્યું કે જાત્રાએ જતા હોવાથી આવતા જમનું રમ-

રણ થયું હશે, જેથી તે માટે નવા જન્મમાં રહેવું પડે તે સારું રીહર્સલ-પ્રેક્ટીસ-પૂર્વે સ્મરણ થયું હશે ! કદાચ એમ હોય કે ટ્રેન માતા પેટે પુત્રને ઉચકી લઈ જવા રૂપ સેવા કરે છે, તેથી ટ્રેનને ક્ષણભર સાક્ષાત પ્રતિનિધિ માતા સમજીને એમ ગર્ભાવસ્થા પેટે બેઠા હશે !

ઉપર પ્રમાણે અદુકા બેઠા બિંધતા હતા. તે જોઈ મને વિસ્મય થયો કે ઘેર તો ત્રણ મણુ રૂની ઢેર પર પોઢવા છતાં અને બએ ગાલમસુરીયાનાં ટેકણો છતાં જાંવ આવતી નથી, બિંધ આવતી નથી એમ કહી બાયડીને સતાવે ગભરાવે છે. અને અહીં પાલીસ વગરના પાટીયા પર બેઠા બેઠા એની મેળે કેમ બિંધ આવી જાય છે ? ઘેર જાંવનું હોય છે ત્યારે નથી બિંધાતું ને ગાડીમાં નથી બિંધતું હોતું તોએ બિંધાય છે. લક્ષ્મીની નિદ્રા જોડી બહેન દેખું ! હજમની જાત અને વહેવાઈ વાળી વાતની પેટે એ બંનેની જોડી બોલાવવા જાય ત્યારે બાહુ જોય ! હવે મારે તો લાંબા થઈને સુવુંજ હતું. બધા બેઠા બેઠા ઝોઝાં ખાતા હતા. મારી હારમાં હતા. તેમનાં નવ માથાં ખાસમાં આઠ કામઝાંની ખાટલી જેવા બની રહ્યા હતા. તેથી તે પર સૂઈ જવાનો વિચાર થયો. પણ બધાને માથે ચઢવું કેમ ને સુવું કેમ ? સામે બેઠેલાને મેં મદદ કરવા કહ્યું ને તેઓએ ખુશીથી મદાયતા કરવા સ્વીકાર્યું. મને ટાંગાટાળી કરી આડે જાણનાં માથાં પર સુવાડયો. સુતા સાંધેજ ધરતીકંપ થયો. બધાંએ માથાં પર શું અંગતું બંગતું આવ્યું તે જોવા ઝગમગી ઉઠ્યા. કોઈ ઉભું થઈ ગયું કોઈ વાંકું વળી ગયું ને કોઈ સરી ગયું. આ હીલચાલોથી ગુસ્સાકર્પણ દેવીનો હું બકરો થઈ પડ્યો ને બે બે કરતો જોડેની ખીછ તરફની ખાટલી પર બેઠેલાનાં માથાં પર સરી ગયો. તેઓને પણ કોણ જાણે શાથી બધાને એક માથેજ અને માથેજ ખંજનાળ આવી. ખંજનાળવા જતાં મારા પગ આદિ ગાત્રો તેમના હાથમાં આવ્યાં. તે લોકોએ ચુંટલીઓ જાણે એક સંપ કરીને ભરી કે બંદા તો ચીસજ પાડી ઉઠ્યા. વળી સાથે માથાં હલાવ્યાં, ને એ ફીલ થતાંજ ગુસ્સાકર્પણ દેવીનો બકરો હું બન્યો ને બે બે કરતો પીટમાં સૂતેલા માણસ પર દમ્મ હેતો કે પડ્યો. આથી તેની બિંધ પણ ઉડી ગઈ, ને તે આજસ મરડીને તરત ટટાર થઈ ગયો. મેં પણ ઉડીને ભાપણ કર્યું. “તમે જોડાજોડની ખાટલી પર બેઠા બેઠા બિંધતા હતા. એકદર ૧૯ માથાં પર હું સુતો હતો તેથી મારે ભાર વહેંચાઈ ગયો હતો, અને સરેરાશ ભાર પાંચ શેરથી વધારે કોઈના માથા પર ન હતો, તેથી મારે તો તમારી નીચે મૂકેલી પાઘડીઓ છે. એમજ સમજવું હતું કે હજકી કુલ જેવી પાઘડીજ પહેરી છે તો શું નહિ આવતે ? તમે માથું ધ્રુણાવવાથી તમારી અસ્થિરતા, અસહન-શીલતા, હર્ષણતા, ઈલાદિ હર્ષણોનો તમારામા વામ હોવાનું સિદ્ધ થયું છે અને એ હર્ષણો પ્રત્યક્ષ જોઈને નિદ્રા દેવી પણ કોપ કરીને તમને તરછોડી ગઈ છે. જતાં જતાં તે મને નાકમાં ( એ દેવી કાનમાં કહેવાને બદલે નાકમાં કહે છે, જે વાત બિંધતી વખતે નરકોરાંજ ધમણ પેટે બોલે છે તે પરથી સિદ્ધ થાય છે, ) કહી ગઈ છે કે તમને ઉતારોઆ માથે સુવા. દેશે તોજ તે પછી હું તેમને સ્વીકારીશ. ઉપર સુવા દેવામાં બાધા હોય તો બહે નીચે સુધો દો, ને મારા ઉપર ભાર ન લાગે માટે જરા અહર બેસજો ! પછી કાંઈ ? ” એટલામાં બંધાતું સ્ટેશન આવ્યું એટલે હમે બધા ઉતરી પડ્યા.

સાથ.

## વિરોધોટક વ્યાધિનો અનુભવી ઉપાય.

(લેખક: પંડિત ભોજાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

વિરોધોટક એ ઉપદેશ વ્યાધિનું અંગ છે. આ વ્યાધિવાળા માણસો સાંપ્રતકાળમાં ઘણા રથળે જોવામાં આવે છે. આ વ્યાધિ થવાનું કારણ નીચે પ્રમાણે છે:-

હસ્તાભિધાતાંન્નસ્વદંતઘાતા, દધાવના દ્રવ્યતિ સેવનાદા ॥

યોનિપ્રદોષ ભવંતિ શિશ્રું, પચોપદંશ ત્રિવિધોપચારૈ ॥ ૧ ॥

હાથના અભિધાતથી, નખ દાંતના વાગવાથી, ઇંદ્રિને ખરાખર ન ધોવાથી, અત્યંત સ્ત્રી-સેવનથી કિંવા યોનિદોષને લીધે કે ગંદ પાણીથી ધોવાથી ઇત્યાદિ કારણથી ઉપદેશ વ્યાધિ થાય છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંસર્ગને લીધે આપણું જીવન એસાઆસમી બની ગયું છે. સ્ત્રીસેવન માટે આગળના ઋષિમુનિઓએ દરાવેલા નિયમોનો ભંગ કરવા માંડ્યો છે, અને દરાવેલી મર્યાદાનો ભંગ થવાને લીધે જીંદગીનો અકાળે નાશ કરનારા આવા રોગો પ્રજા વર્ગમાં થવા લાગ્યા છે.

ચોક્કસ પ્રમાણે તો સર્વ દરદનું મૂળ પરમાત્માજ નાણી શકે છે. અહીં આપણે તો અંધાવાચ્ય: સર્વ: સ્વમતિ પરિણામાવધિ-ગુણન્ પોતાની મનિની અવધિ-પર્યંત અનુમાત તથા પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ વડે વિચારવું યોગ્યજ છે. આ ખાર માસમાં રાધનપુર પાસે વારાહીમાં અને અન્ય સાદરા પાસે વાસણા નામે તાલુકદારી ગામમાં એમ આ રોગના બે રોગીઓ મહારી સમિપ આવ્યા હતા. વારાહીવાળો લુગણાનો સત્તર વર્ષનો છોકરો હતો. એના શરીરે ચણા જેવડી હળ્લો દોડીઓ નીકળી હતી, એ સર્વમાંથી પૂર વહા કરતું હતું, તદ્દન શરીરે નિર્બળ થઈ ગયો હતો, તેને જવર આવતો હતો, અનાજ ભાવતું તથા પચતું નહોતું, પોતાની જાતે ચાલી શકતો નહોતો, દિનપ્રતિદિન શુષ્કતાને પ્રાપ્ત થતો જતો હતો, પોતાને અસાધ્ય વ્યાધિ લાગુ પડી ગયો છે એમ જાણી જવાથી એ છોકરો ખાનગીમાં મરણ સંભારી રૂદ્ધ થઈ કરતો હતો. મોટાં માતાના હાથા જે રીતે ઉપડે છે એવીજ રીતે એને દેખાતું હતું. વાસણાવાળો છોકરો જુવાન વીસેક વર્ષનો હતો. એ ખાનદાન ચુંદરથનો પુત્ર હતો. લાલ દોડીઓ આખા શરીરે વ્યાપી ગઈ હતી, તાવ આવતો હતો, ચાંદીના દર્દમાંથી એને વિરોધોટક લાગુ થયો હતો.

એને મટારવાનો ઉપાય તથા દેશી વૈધરાજો.

આ રોગ મટારવો હોય ત્યારે અહીં દેશી વૈધો ઘણું કરીને રસાયણ ખવાડે છે. મોહુ લાવવાનો એમનો ખાસ પ્રયોગ છે. મોહુ લાગવાનો ઉપાય ઘણોજ હાનિકારક છે. કેટલાંક વર્ષ પછી ખવાડેલું રસાયન ફૂટી નીકળે છે. પારો નહિ ખાવાની બાબત ધન્વન્તરિમાં સારી રીતે લખાઈ ગઈ હોવાથી ફરી લખવાની જરૂર નથી. વ્યવહારમાં પણ પ્રચલિત દંતકથા છે કે “જે ખાય રસાય તે જય મસાણ.” રસાયન આધેલા કેટલાક રોગીઓ તો અકાળ મરણ ચરણ થાય છે. હાંગમોક, રસકપુર, પારો, સિન્દુર, આકાશનાં મૂળ વગેરે ખવાડી અગર ધૂમ્ર માઝે પાછ ઉડવેલો અમૂલ્ય જીવનને ઉધા અર્થે અમૂલ્ય કરે છે. અર્થાત નકામું બનાવી દે છે.

રસાયન વિના વિસ્ફોટક મટાડવાનો ચોક્કસ ઉપાય.

હવે એ દરદ રસાયન વિના શી રીતે મટે એ લખવું ખાસ આવશ્યક છે. એ ઉપર ત્રિફળા ધણી લાગુ દવા છે. તમામ આર્થ ગ્રન્થોમાં ત્રિફળાનો મહદ્ ગુણ વર્ણવ્યો છે. એમાં કાંઈ સન્દેહ નથી. શારંગધર સહિતામાં એનો આ રીતે મહિમા વર્ણવ્યો છે કે

एका हरीतकी योज्या द्वौच योज्यौ विभीतकौ  
चत्वार्य्या मलकान्येव त्रिफलैषा प्रकीर्तिता. ૨૭૨

त्रिफला शोक मेहघ्नी नाशये द्विप मज्जरान्  
दीपनीश्लेष्म पित्तघ्नी कुष्ठहन्त्री रसायनी. ૨૭૩

सर्पामघुभ्यां संयुक्ता सैवनेत्रा मयाजयेत्

खण्ड बीजो.

એક ભાગ હરડે દળ, બે ભાગ બહેડાંદળ, ચાર ભાગ આંબળાં, અર્થાત્ એક રૂપીઆ ભાર હરડેદળ હોય તો બે રૂપીઆભાર બહેડાંદળ, ચાર રૂપીઆભાર આંબળાંદળ, એ સર્વને ખાંડી ચાળણીથી ચાળીને રાખી મુકવુ એનું નામ ત્રિફળા કહેવાય છે. દરરોજ ત્રિફળા ઉણ્ણુ અગર ઠંડા જળ સાથે પીવાથી સોજો પ્રમેહ વિષયજ્વરનો નાશ થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. શ્લેષ્મ તથા પિત્તનો નાશ થાય છે. કુષ્ઠ-ક્રોડ રોગને મટાડે છે. રસાયન રસરૂપે છે થી તથા મધ સાથે ખાવાથી નેત્ર સળધીના તમામ રોગો વિનષ્ટ થાય છે.

એ શિવાય ઝેરી વસ્તુઓ ખાવાથી અપકર માત્રાઓ ખાવાથી તેનો વિકાર થયો હોય તો ત્રિફળાનું સેવન કરવાથી સાફ થાય છે.

જ્યારે શરીરે વિસ્ફોટક થઈ આવ્યું હોય ત્યારે ત્રિફળાનો નિમ્ન લિખિત ઉપાય અમલમાં લેવો:-અડધો શેર હરડાં, શેર એક બહેડાં, બશેર આમળાં લઈ ખાંડી-ચાળા-મારીક્ કરી એક તોથો ત્રિફળાની સનારમા ફાટી ઉણ્ણુ યા શીત જળ સાથે, બરની અગર એક તોથો ત્રિફળા પાચ તોથા પાણીમાં અત્રે પનાળી સનારમાં પી જરી. યાદ રાખવું કે પથાળરા માટે માટીનું વાસણ અતિવ ઉપકારી છે. સાંજરે પણ તે પ્રકારે ત્રિફળાનો ઉપયોગ કરવો. સ્નાન કરનાનું ઉણ્ણોદક પાણી કરતાં એક રૂપીઆભાર ત્રિફળા નાખી ઉકાળવું. એ પાણી ગળી લઈ દરદીએ એ પાણીથી સ્નાન કરવું. થોડીક ત્રિફળા ખાળા નાંખી રાખ કરી સો વખત ઘોથેલા થીમાં તે રાખ નાખી શરીરે મર્દન કરવું અને સાંજે ગાયના છાણ વડે મર્દન કરવું. પાણું ત્રિફળાના ઉકાળેલા જગથી સાફ સ્નાન કરવું. આ રીતે લગભગ બે માસ પ્રયોગ ચલાવવો.

આ પ્રયોગમાં પર્યાપ્ત વિચાર.

મર્યાં, ખટાઈ, દર્દાં, આમળી, ઝેરી, કોળ, ક્રોડું આદિ પદાર્થો ખાવા નહિ. સાકર, ખાંડ, ઘઉં, ઘી, દુધ, ભાત, મગ, દુધર આદિક સાત્ત્વિક પદાર્થો ખાવા નોંધએ. મશાલામાં ઘાણા, છરૂ, હળદર, મીઠું વગેરે ખાવાની અડચણ નથી. ભાદ્રપદ માસમાં કાકડી, ચીમડાં ખાવાં નહિ. અનાજ પણ ધરાધને પૂર્ણ નહિ. શત્તં વિહાય મુક્તવ્યમ્. સો આસ ખાવા નોંધતા હોય તો સોજો ત્યાગ કરીને નવાણું (આસ) કોળાયા ખાવા. અર્થાત્ કાંઈક જમવા ઉપર અભિરૂચિ થાય તેમ જમવું. ખીચડી ખાવાની અડચણ નથી રોટલી થીના મોહણુવાળા ખાખરી, દુધ, પુરી પુરીથી ખાવાં. અછળું પડે તેમ જમવું નહિ. મહેલા અડવાડીઆમાં દવાનો ગુણ જાણો નહિ. પણ ખીજથી દવા લાગુ પડતી જણાશે. તેજ, અપાણાં, સરસીયુ, રામુ

વગેરે ખાવાં નહિ. જેમ જેમ દિવસ વધતીત થતા જશે તેમ તેમ સારો આરામ લાગુ પડતો જશે. હંમેશ માટે દસ્ત એક વખત આવતોજ હશે તે દવા ખાવાથી બે વખત આવશે. ગંદકી વાળી હવામાં રહેવું નહિ. છાયા તથા પ્રકાશવાળા અને નિર્ભજ હવાના મકાનમાં રહેવું. કદાચ દરદીને બે વખત દસ્તે જવાનો અભ્યાસ હશે તો આ દવાથી ત્રણ વખત જવું પડશે પણ પહીવું નહિ. જેમ જેમ દસ્તે વધારે જવું પડે તેમ નાદાન ગરમી નીકળી જશે. પાંચ સાત દિવસ પછી તાવ મંદ પડતો લાગશે. પંદર દિવસ પછી શરીર ઉપરની ફોડકીઓ ખેસી જતી માલુમ પડશે, ખેસી ગયેલી ફોડકીઓ ઉપરથી ભીંગડાં ઉખડતાં જશે, શરીર ઉપર લાલી આવતી જણાશે, શરીરની જડતા પાછી હટતી જઈ ચંચળતા માલુમ પડશે, એક મહિના સુધી તો અવશ્ય આ પ્રયોગ કરવો. જો દરદ હંડી ગયું હોય તો પણ દરરોજ એક ફોડકી તો ચાલુ રાખવીજ. પેસાળ પણ હંમેશ કરતાં આ દવા ખાવાથી વધારે વખત ઉતરે છે. ઉપર બતાવેલા માપની ત્રિફળા થઈ રહે તો પછી બીજી ત્રિફળા કરી લેવી. ત્રિફળા બનાવતે હરડાંની અંદરના, બહેડાંની અંદરના તથા ત્રિફળાની અંદરના ઠગીઆ (ખીજ) કાઢી નાખવા. જો કે તેલ મરચાં ખટાઈ ખાવાની આમાં મનાઈ કરવામાં આવી છે પણ વખતે ખવાઈ જાય તો અડચણ બીજકુલ ધારવી નહિ. છતાં અરધા દરદને તો પથ્થજ મટાડે છે એ વિસ્મરવું નહિ રસાયણ કુટી નીકળ્યું હોય તોયે આ ઇલાજ કરવો.

વાંચનાર ! આ પ્રયોગ ખાસ અનુભવેલો છે. ઉપર લખેલા અને સખસોને મ્હે જાતે આજ પ્રયોગથી આરામ કર્યો છે. સાંજે માણસ આ પ્રયોગ નહિ પણ ફક્ત ત્રિફળાનું સેવન કરે તો ધણું હીતકારી છે. લેઅકના શરીરે નાનપણથીજ જીજીજવર આવતો અને છ માસે અગર બારે માસે તો ડીઝીઆ ઉપર ડીઝીઆ સખ તાવ આવતો હતો પણ આ ફળનું સેવન રાખવાથી જેમ સ્વચ્છ થતાં પ્રાતઃકાળે અધકાર નાશ પામે છે એમ સર્વ જવર નાંચ પામ્યો. તે લગભગ સાત વર્ષે તો બીજકુલ આગ્યો નહિ. આહારવિહારની વિવંમતાથી હંમેશાં ફરીથી તાવ લાગુ પડ્યો પણ આના પુનઃ સેવનથી હાલમાંજ તાવ ગયો છે. એટલે આનો પ્રત્યક્ષ સ્વાતુભવ છે. અને વિસ્ફોટક માટે પ્રત્યક્ષ મટાડેલો ઉપાય છે.

### ત્રિફળા કોણે ખાવી?

જેનો જ્વરાગ્નિ મંદ પડ્યો હોય, પેટમાં અજીર્ણ સંબંધના રોગ હોય, પેટમાં દબદબો રહેતો હોય, અન્ન પચતું હોય નહિ, દરેક પ્રકારનાં પ્રમેહ સંબંધી દરદ હોય, નાદાન ગરમીનાં રોગો હોય, પેસાળે ઝાડે બળતા બળવાના રોગ હોય, મગજ ખીમોર રહેતું હોય, ફોડકીઓ રીઝી તાવ રહેતો હોય અગર સર્વ પ્રકારનો જવર ધર કરી ગયો હોય એવી અંગ સુખ આન તથા શામ પડી ગયું હોય, શરીરે કોઈ થવા હોય, ફોગીઆ નીકળ્યાં હોય, રસાયન કુટી નિકળ્યું હોય, લુખખસ અગર મોટી ખસ નીકળતી હોય, અળાધુઓ નીકળતી હોય, ગડગુમડ કઠમાળ વગેરે નીકળતાં હોય, શરીર શીકું પડી ગયું હોય, સોજા આવતા હોય, ત્વચા સંબંધીનાં દરદ નીકળતાં હોય, તેણે ત્રિફળાનું બેચાર અગર એથી વધારે દિવસ-એકાદ વર્ષ સુધી સેવન કરવું ધણુંજ લાભકારી છે. પણ યાદ રાખવું. કે ત્રિફળા એકદમ ગુણુ કરતી નથી પણ પંદર દિવસ પછી લાગુ પડશે અને ત્રણ માસ અગર બે માસમાં રોગ મટાડશે એથી વધુ અભ્યાસ રાખવાથી સર્વ વિગતીયપણું બદલી નિર્ભજ પરમાણુઓનું શરીરમાં સંપ્રદન કરી, દષ કંચન સરખી કાપા બનાવે છે. અરે દર્દીઓ ! આ અમૂલ્ય ઉપાય સેવા ચુકશો નહિ !



નર્દસમાં ( એટલે બદામ, આરોળી, પીરતાં, મગફળી, ટોપરાં વગેરેમાં ) તેલ આવે છે તેથી તે પ્રયત્ન મુશ્કેલ પડે છે, એમ જ્યોત્સના કહે છે તેઓ કુદરત ઉપર ખોટા આક્ષેપ મુકે છે કારણ કુદરતે પોતાનાં સર્વોત્તમ પ્રાણી માટે અયોગ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કરેલ હોય એમ તેમનું કહેવું છે. કુદરતે નર્દસ-સુકાં ફળો માણસને માટે તેમજ ખિસકોલીને માટે પેદા કરેલ છે એને બમારે આ નાનાં પ્રાણીને એક ઝાડ ઉપરથી બીજા ઝાડ ઉપર કૂદવું ફરવું જોઈએ છીએ ત્યારે તે ન પચી શકે તેવા બમારે ખોરાક ઉપર ગુજરાન ચલાવવું હોય એવો ખાસ થતો નથી. જુના મત પ્રમાણે ફળાહાર કરનારા લોકોને હું બદામણુ કંઈ છું કે તેઓએ માત્ર નર્દસ ઉપર રહેવાનો પ્રયામ કરવો જોઈએ. તેમ કરવાથી તેમને જણાશે કે તરતજ તેમની મુંદ પડી ગયેલી જઠરાગ્નિ સતેજ થશે. બળદ પ્રકત ધાસ ખાય છે અને હાથી પ્રકત ચોખા ખાય છે છતાં બહુ બળવાન હોય છે તેથી માણસે પ્રકત લીલા શાક, બટાટા, બાખરી અને ફળો ખાવાથી મજબુત થશે એમ ધારવામાં આવે છે. પણ તેમ તો સિંહ અને વેલેલ માંસ ભક્ષણથી પણ બહુજ બળવાન હોય છે. કુદરતે દરેક પ્રાણીને અમુક ખોરાક ખાવા પ્રેરણા-બુદ્ધિ આપી છે અને તે પ્રમાણે તે ખોરાક ખાવાથી તે પ્રાણી મજબુત થાય છે. આ ખોરાક ખાવા તેમનું અંતઃકરણ તેમને શીખવે છે અને તેવા ખોરાક ચાવવા તથા પચાવવા માટે કુદરતે તેમનાં શરીરમાં પણ ગોઠવણ કરી છે. આ પ્રમાણે શિયાળ માંસ ઉપર અને બળદ ધાસ ઉપર નિર્વાહ કરે છે. તેઓ નર્દસ ખાય તો ઉલટાં દુઃખી થાય. છાણનો જીવડો છાણ ઉપરજ ગુજરાન ચલાવે છે. બીજું કયું પ્રાણી એવી રીતે છાણ ઉપર નિર્વાહ કરી શકે ? આ પ્રમાણે બળદ ધાસ ખાવાથી પણ મજબુત થાય છે તેથી માણસ પણ ફળો, રોટલી, કઠોળ અને શાકભાજી ખાવાથી મજબુત થશે એમ કહી શકાય નહિ.

માણસ બમારે નર્દસ ઉપર ધણો ગુજારો કરે છે ત્યારે તેનામાં શક્તિ અને કૌવલ આવે છે. કારણ તેની કુદરતી સ્થિતિમાં પણ નર્દસ સારો સ્વાદ આપતું હશે અને કુદરતેજ એવી સગવડ કરેલી છે કે નર્દસ વર્ષના ઘણા ભાગ સુધી રહી શકે તેવું બનાવવામાં આવ્યું છે, જે કે પ્રાચીન અને અર્વાચીન સમયમાં “માંસ” માણસનો યોગ્ય ખોરાક નથી એવી ધણી દલીલો બતાવવામાં આવી છે અને શાકભાજી ઉપર બહુ ભાર મેલવામાં આવ્યો છે તો પણ તાજ શાકભાજી, કઠોળ, બાખરી વગેરે નહિ પણ નર્દસ ઉપરજ માણસે ગુજરાન ચલાવવું જોઈએ એવો પ્રયાસ થયો નથી. કુદરતે તો ખાસ કરીને નર્દસ માણસના ખોરાક માટે નિર્માણ કરેલ છે.

મરહુમ ડૉ. ડેન્સમોર એમ. ડી. હાલના શાકભાજીના ચરખી વગરના ખાણાથી થતાં નુકશાન તરફ ધ્યાન ખેંચાવવામાં સર્વે ઇંગ્લેન્ડે કરતાં પહેલોજ હતો. તેણે “નર્દસ” માણસ જાતનો ખાસ ખોરાક છે એવો અભિપ્રાય બતાવ્યો હતો અને તેને માટે એાધી શાખાશી ઘટતી નથી. મહુ ડેન્સમોર સાયન્સની અસરથી વિમુક્ત ન હતો અને પરિણામે તેની સીસ્ટમમાં ઘણી ભૂલો જણાઈ હતી. ડેન્સમોર નર્દસના ખોરાકની યોગ્યતા-સાયન્સની મદદથી એટલે કે આંતર રાંડોની સગવડ ઉપરથી સાબેત કરતો હતો, પણ સાયન્સીક સાખીતીઓની કશી જરૂર નથી. મેડીકલ સાયન્સનાં બધાં વિચિત્ર તત્વો સાયન્સની નજરે ખરાં જણાય છે.

સાયન્સનો પાયો કુદરત ઉપર નહોતો; તેની ધીઅરીઓ (માર્ગ) કુદરતે ગણાય નહિ. ડેન્સમોરના વિચારોથી લોકો ઉપર અસર થઈ નહિ, અને નર્દસ અને ફળો ખાવા તરફ લોકો ખેંચાયા નહિ. ડેન્સમોરને પોતાને સાયન્સની મદદ સિવાય નર્દસ અને ફળ ખાખત

૪૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ હિપાય છે.

વિચારો આવેલા હોવા બોધ્યો. કુદરત અને તેના કાયદા બદલાતા નથી અને શરૂઆતથી તે પ્રલય કાળ સુધી એકના એક રહે છે, અને જ્યાં સુધી લોકો કુદરતના કાયદા કાનુન પ્રમાણે વર્તશે નહિ અને નર્સ અને જળને ખાસ ખોરાક તરીકે વાપરશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ ખરેખર સુખી થવાનાજ નથી. આ બાબતમાં એવો જવાબ આપવામાં આવશે કે જળ અને નર્સના ખોરાક સિવાય પણ ઘણાં દરદો દૂર કરવામાં આવ્યાં છે અને માણસો સારા અને મજબુત રહ્યા છે. પણ હાલના વખતમાં માણસોને ખરી તંદુરસ્તી શું છે તેનો વિચાર પણ નથી. જો તેઓ કુદરતના તમામ નિયમો પ્રમાણે વર્તશે અને તે કાયદાને માન આપી દરેક વહેવાર કરશે તો જે તંદુરસ્તી પેદા થશે તેનો અભારે તેમને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવી શકે. આ પુસ્તકની શરૂઆતમાંજ મેં બતાવ્યું છે કે માણસોને કુદરતનાં હવા અજવાળા માટે ન સમજ શકાય તેવો અવિશ્વાસ છે. બ્યારે બધાં પ્રાણીઓ પોતાના કુદરતી ખોરાક ઉપર રહે છે ત્યારે તેઓ શું મજબુત, સુંદર અને સુખી નથી જણાતાં? હરણ ધાસ ઉપર અને સિંહ માંસ ઉપર સુંદર અને સુખી નથી જણાતાં?

વળી એ પણ જણીતી વાત છે કે ઝોરાંગ ઝોટાંગ (વાંદરની જાત) જેનાં આંતરડાં અને અવયવો માણસના તે તે ભાગને એટલા મળતા આવે છે કે તે બંને વચ્ચેનો તફાવત આપણને ખરખરો પણ મુશ્કેલ પડે છે. આ પ્રાણી માત્ર જળ ઉપર ચુમ્બરો કરે છે જ્યાં તેનામાં એટલું બંધુ જેવું હોય છે કે ગરમ પ્રદેશના જંગલોનો રાક્ષસ તે કહેવાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે જળ ખાવાથી માણસોમાં શક્તિ આવશે નહિ, પણ કિલ્ટ જળ, દાણા, માંસ, શાકભાજી અને દારૂ વગેરે પલયોવાળા ખોરાકથી ઝોરાંગ ઝોટાંગ જેવી શક્તિ બેવામાં આવતી નથી. જો માણસ ખરેખર કુદરતી ખોરાક ખાય અને કુદરતી જીવન ગાળશે તો તે બધાં પ્રાણીઓમાં એટલે અને બધા કરતાં વધારે પ્રવીણ હોતાં બધાં કરતાં વધારે ટાવતવાન થવો બોધ્યો. રાક્ષસો, અને સાધકોષ વગેરેની વાતોથી પણ પ્રથમ માણસોમાં અતિશય બળ હતું એ વાત સાબીત થાય છે.

જનવરો અરધાં પક્ષ અથવા કાચાં ફળો અને ઝાડ પાલો ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. આપણને જેમ જેમ અનુભવ થશે તેમ તેમ આ હકીકત બ્યાજખી જણાશે. છોકરાંઓ પણ જેમને પ્રેરણાશુદ્ધિ વધારે અસર કરે છે તેઓ પણ કાચાં ફળ ખાવા વધારે ખુશી થાય છે. નેચરલીસ્ટો પણ ઉપરની વાતમાં સત્ય હોવાનું કયુલ કરવા લાગ્યા છે. માર્સ ટીનની જનવરો વગેરેનો ઇતિહાસ-નામની ચોપડીમાં લખેલું છે કે જંગલનો ઝોરાંગ ઉંટાંમ કાચાં ફળ ખાવાનો શોખીન જણાય છે. એટલું પણ ચોક્કસ બેયેલું છે કે પક્ષીઓ પણ પાકી ગયાં ન હોય તેવાં ખોર અને ફળો (ચેરીઝ) ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જે ઝાડમાં ફળ પાકી ગયાં હોય તેને પડતાં મેલી અર્ધપક્વ ફળો ખાવા બંધ છે.

પ્રાણીઓ પણ કુમળાં કાચાં ધાસ અને દાણાને પસંદ કરે છે. વળી સુકાયેલું ધાસ પણ તાજું કાપેલું હોય તો વધારે પસંદ કરે છે અને ખેડુતો કાપીને રાખી મુકે છે તેવા ધાસ કરતાં ખાવા ધાસને વધાર પસંદ કરે છે.

શિયાળામાં ઉપયોગ કરવા માટે જે સફરજન રાખી સુકવામાં આવે છે તે પણ અંધો પાકેલાંજ ઉતારી લેવામાં આવે છે.

નાનાં છોકરાંઓને કાચાં ફળો ખાવાથી ઝાડો અને શરીરમાં ગુમડાં થાય છે. તેજ બતાવી આપે છે કે કાચાં ફળોની અસર શરીરને વધારે સતેજ અને ટાવત આપનારી છે, જે કારણ શરીરને સાદુ કરવાની કિવાનું ઝાડો અને ગુમડાં બહારનું સ્વરૂપ છે, એટલે

કે આપણે કાચાં અને અરધાં પાકેલાં ફળોથી પીધું નહિ પણ તેવાં ફળો ખાવી જોઈએ. આપણી બહુ લાંબી જીવનને પણ તેનાં ફળ વધારે ફાયદો. તાજાં શાકો એ વગર પાકેલા છોડવા અથવા કઠોળના લીંબવા હોય છે અને તેવી પાકેલા દાણા કે જેમાંથી રોટલી બાખરી વગેરે થાય છે તેના ફરતાં કાચાં શાક બાજુ વધારે ઉપયોગી છે. જે જનવરોને પાકેલાં ધાન ખાવા માટે આપવામાં આવે છે અને જેઓને ઘોડું કામ કરવાનું હોય છે તેઓના સાંધા ઝડાઈ જાય છે અને ઘણી વખત તો મરી પણ જાય છે. ડલ્ટ જે ઘોડાઓને વગર પાકેલું ખાડ આપવામાં આવે છે તે મુકેલું હોય છે તોપણ ઘોડા ઝડાઈ જતા નથી.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે કઠોળના ધાન અને પાકેલા દાણા કુદરતનાં નિયમ પ્રમાણે સારા નથી અને તેથી જલ્દામણ કરવી જોઈએ નહિ. એટલે હાલના વેજેટરીયનો ધર્મના આખા દાણા કીવત માટે ખાવાની બજામણ કરે છે તે વાંજખી નથી. આ તેમની જીવને માટે ઘણી સખત મજા પણ ભોગવવી પડેલી છે.

ધણા લોકો એમ ધારે છે કે ખારેક (ખજુર) તથા અંજીર આપણા દાંતને નુકશાન કરતા છે. ખારેક અને અંજીર મુકેલાં હોય છે તેથી તે પુરેપુરા કુદરતી ખોરાક કહેવાય નહિ. વળી સૂકી ખારેકમાં વધારે કુદરતી ખાંડ હોવાથી આપણા દાંતને અમુક પ્રકારનું નુકશાન થતું હોય તો તે સંભવિત છે. પણ તે એટલું વધુ નુકશાન કરતા હોવા માટે મને શક છે. જે કે આ ગરમ દેશનું ફળ (ખારેક) ખાત જરૂરી ચીજ નથી, તોપણ એક જુદી જુદી જાત તરીકે સારી છે અને શીયાળામાં તો તે સારો સ્વાદ આપે છે. નારંગી-સંતરાં અને એવાં ખીજાં ફળો માટે તો આવો વાધો ઉઠાવી શકાયજ નહિ.

ખરેખર રીતે તો હાલનાં ફળોને કૃત્રિમ રીતે પેદા કરનામાં આવે છે અને તેને પૃથ્વીની આપો આપ પેદા થયેલ પેદાશ ગણી શકાય નહિ. તોપણ આવાં ફળોને કાચી સ્થિતિમાં કુદરતી રીતે ખાવાનું બની શકે તેવું છે તો ખોર જેવાં ફળની માફક તેઓ પણ ખવાઈ શકે છે, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો (ખારેક, અંજીર, નારંગી, બદામ વગેરે) આપણા દેશના હવા-પાણીમાં પાકતાં નથી અને તેઓ તો દક્ષિણના દેશો માટેજ છે, છતાં પણ તે કાચાં ખાવાથી સ્વાસ્થ્ય લાગે છે તેથી તેને અકુદરતી ખોરાક ગણી શકાય નહિ.

માણસ જ્યારે કઠોળના દાણા, બટાટા અને એની ચીજો ખાય છે ત્યારે તે જેટલો કુદરત વિરુદ્ધ વર્તે છે તેટલા આપણે ઉપર બતાવેલા ફળો ખાવાથી વિરુદ્ધ વર્તન કરતા નથી.

કુદ્ધ હરેશાં ગરમ ક્યાં વગર ખાવું જોઈએ. ગરમ કરવાથી તે પચી શકે નહિ તેવું થાય છે. ક્લો (Sour milk) પણ વાપરવું જોઈએ. ફળો અને ખોરાકની જાતનાં ફળ (બેરીઝ) તો રાંધ્યા વગરજ ખાવાં જોઈએ. તાજાં ફળોની ગેરહાજરીમાં બાફેલાં, સુકવેલાં ફળો ખાવામાં હરકત નથી. બાફેલાં ફળો કે ફળોના સુરખામાં જેમ અને તેમ ઝોછી ખાંડ વાપરવી જોઈએ. દારણ બનાવટી ખાંડ હોજરીને નુકશાન કરતા છે. ગોળ (Unbleached sugar) ખીજ સાધારણ ખાંડ કરતાં સારી ગણવામાં આવે છે. મીઠાશ લાવવા ખજુર કે ખારેક વાપરી શકાય. બાખરી સાથે મધ ખાઈ શકાય.

• ધીમે ધીમે ખૂંસ ચાવીને ખાવું જોઈએ. જે ખોરાક આપણા મોંના અભિરસમો બરાબર મળેલો હોય તે હોજરી જલદીથી પચાવી શકે છે. રાંધેલી ચીજો કરતાં ફળ ખાવામાં વધારે આવડું પડે છે. તે ઉપરથી ફળ ખાવાં એ કુદરતી છે એમ જણાય છે. માંસાહારમાંથી

૪૪ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થોર્થ ઉપાય છે.

હાલનાં શાકભાજી, ફળ, કઠોળ ખાવાની રીતિ ગ્રહણ કરતાં જરા મુશ્કેલી લાગશે. કારણ નદસમાં જે ચરખી હોય છે તેથી તે ખાવાથી બહુજ લાગણી થશે. વળી આ સિવાય ખીજ પણ જુદી જુદી લાગણીઓ પેદા થશે. પણ દારૂ અને માંસનાં ચિન્હો નાશ પામશે. એજ કારણે ઘણા વેજટેરીયન થઈ પાછા તે ખોરાક મેલી દે છે. પણ માત્ર ફળ અને નદસ ખાવાથી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો વધારે છુટથી કામ કરતા થવાથી પાચનશક્તિ વધારે તીવ્ર થાય છે, મગજમાં પણ વધારે સારો ક્રોધો થતાં આપું શરીર હલકું અને આનંદીત થાય છે, અને તેથી નહિ અનુભવેલી ખુશી અને આનંદની લાગણી પેદા થાય છે. શરીરને યોગ્ય ચીજો મળવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની સ્ફુર્તતા જોવામાં આવે છે, અને નવી જાતની શક્તિ અને આનંદની લાગણી ઉદ્ભવે છે.

આપણી લાડ લડાવેલી રસના ઇન્દ્રિયને તો ખીલકુલ સ્વાદ રહિત ચીજો પણ મહાવરાથી ખાવાની ટેવ પડે છે અને દારૂ કે તમાકુ જેવી ચીજો પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરૂં કહીએ તો કોઈ પણ જાતનું પાકશાસ્ત્ર, જે સ્વાદ કુદરતે ફળોમાં મૂકેલો છે તેવો સ્વાદ-કોષ કાળે ખોરાકમાં લાવી શકતું નથી.

જો કોઈ માણસ પોતાની અકુદરતી ખોરાક ખાવાની ટેવને દબાવી દેશે તો ખરા કુદરતી ખોરાકની ખરી મનનતા અનુભવ તેને મળી શકશે. કાયાં ફળો ખાવાથી થોડા વખતમાં તેને જુદા જુદા સ્વાદો માલમ પડશે; તે એટલે સુધી કે પછી તેને પોતાની જાતની રીતિ અપેક્ષીયાર કરવાનો ઘણો કંટાળો આવશે. ફળ ખાવાની બહામાણ કરનારા શામાટે ફળના ચુસ્ત હિમાયતી રહે છે તે ઉપરની હકીકતથી જોઈ શકાશે.

ફળ ખાવાની હિમાયત કરતાં મારે તમને જણાવવું જોઈએ કે જેમ કુદરતને અનુસરીને આપણે આપણા જીવનમાં ફેર કરીશું તેમ શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો દૂર કરવાની કોશીલ વધારે જોરવાળી થશે. આ કોશીલ જુદા જુદા સ્વરૂપમાં-હાથ પગમાં ધ્રુવ, આંજસ અને એવી ખીજ રીતે જાહેર થશે. પણ આ સારી નિશાનીઓ સમજવી. એ ઉપરથી એટલું જ સમજવું જોઈએ કે આપણા શરીરમાં સુધારો થવાની ક્રિયા ચાલુ છે. જે દરદી કુદરતની આ હકીકત જરા પણ સમજતો થાય છે તે આ ઉપરથી વધારે આરામ પામે છે.

કેટલીક વખત આવાં રીતસર કુદરતી ખોરાક લેવાથી ઘણીજ ક્ષુધા લાગે છે જેથી ખોરાકનો ઘણો જયો શરૂઆતમાં આવે જોઈએ છે. આ પણ સારું ચિન્હ છે, કારણ તે ઉપરથી એટલું જ સાબીત થાય છે કે શરીરમાં નવી વૃદ્ધિ થાય છે. અસાધારણ ક્ષુધાથી કોષમાં શરૂઆતમાં ગભરાતું જોઈએ નહિ. કારણ થોડા વખતમાં તે આપોઆપ સમાઈ જશે અને છેવટે તો અકુદરતી ખોરાક જેટલો જોઈએ તેના કરતાં ઓછા ખોરાકથી સંતોષ થાય છે અને ઓછા ખોરાકથી પણ ઘણો સ્વાદ આવશે.

માતાના દુધ સિવાય કુદરતે માણસના ખોરાક તરીકે નંકર ખોરાક પસંદ કરેલો છે. કુદરતી રીતે જે પ્રાણીઓ રસવાળાં શાકભાજી જેવાં કાચા પદાર્થો ઉપર ગુજરાન ચલાવે છે તેઓ પાણી બહુ ઓછું પીએ છે. મગલીઓ ખીલકુલ પાણી પીતીજ નથી. પ્રથમ માણસ જાત પણ પાણી નહિ પીતો હોય, કારણ તેને પાણી પીવાને માટે કૃત્રિમ વાસણોની જરૂર પડે છે. બ્યારે હાલના વખતમાં માણસો કેટલો પ્રવાહી પદાર્થ અને પ્રવાહી પીણાં દારૂ, આ, કારી વગેરે પીએ છે ત્યારે કુદરત વિરૂદ્ધ તેઓ કેટલું બધું પાપ કરે છે તે સમજી શકાય તેમ છે. સ્કોથના બતાવેલા ઉપચારમાં દરદીને ખીલકુલ પ્રવાહી પદાર્થ આપવો બંધ કરી આરામ

કુદરતી—નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ-પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિના અમોઘ ઉપાય છે. ૪૫

લાવવાની કોશીલ થાય છે. જે પોતાનું પોપણ માત્ર ફળોમાંથીજ પેદા કરે છે તેને યોગી વખતમાં જણાશે કે તેને તરસ લાગતી નથી અને તેને પાણી પીવાની બહુ જરૂર પડતી નથી. પીવાની યીજ્ઞેમાં માતાના દુધ સિવાય પાણી જ શ્રેષ્ઠ છે. લેમેન્ટેડ અને ફળોના રસનો વપરાશ પણ ઠીક છે.

પીવાના પદાર્થ તરીકે નીચે પ્રમાણે સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ સૂચારે. કરી શકાય:—  
સેલ્ટર વોટર (Selters water) અથવા તો કેલીબીએટ સ્પ્રિંગ વોટર (Chalybeate spring water) નો એક સીસે લઈ તેમાં ૧ લીટ્રુનો રસ નાખી તેમાં મુગધી લાવ્યા માટે રાસપેરીનો રસ ઉમેરવો જોઈએ. સારા પ્રસંગે આ પીણું “નગમોન”માં વાપરવામાં આવ્યું છે અને તે બહુ આનંદદાયક જણાયું છે. તેનાથી અમે બહુ ખુશી થયા હતા, મેદાન વડા પ્રસંગે પીવાની જરૂર લેખવામાં આવે તો પણ દારૂ જેવા મોદક પદાર્થો પીવાની જરૂર નથી. ફળોના રસો પાણીના વ્યાસમાં નાખી “ટાસ્ટ” તરીકે લઈ શકાય. આનંદ અને મનનું પ્રકુલિતપણું હમેશાં નિશા કરવાથી જ થાય તેમ નથી.

ફળના રસો બજારમાં વેચવા માટે મળે છે, અને જેના માટે જાહેર ખખરામાં મોટા જણાં છંકાય છે તે બધામાં કંઈક શંકા લેવા જેવું જણાય છે. જો કે કેટલાક તો જરા સારા અને ચોખ્ખા બનાવવાનું કહેવાય છે.

માંસ, નીમક, મસાલાને લઈને જે કુદરતી તરસ લાગે છે તેને લઈને સખ્ત અમે ઉત્કેરનારાં પ્રવાહી પદાર્થોનું મન થાય છે. વળા ઠીકા પડેલા મનિતંત્રીઓ પણ કેટલીક વખત ઉત્તેજિત પદાર્થોની જરૂરીઆતમાં આવી પડે છે. જો કે બ્યારે તેને ઉત્તેજિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ઉલટા વધારે નિર્બળ થયેલા પાંછળથી જણાય છે. આ પ્રમાણે માણસોને માદક પદાર્થો જુદા-જુદા દારૂ, કૌશી, આ વગેરેની લેડોને ટેવ પડે છે. દારૂ કુદરતથી વિરુદ્ધ છે, અને તેનાથી કેટલાં બધાં કુટુંબનો વિનાશ થાય છે ! એકોહોલ નાના પ્રમાણમાં બહુ નુકસાન કરતા નથી, દારૂનો પણ ઘણું વખત નાના પ્રમાણમાં દારૂ વગેરે ઉપયોગી છે એમ સમજવામાં આવે છે, આમ માનવામાં તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે. તંદુરસ્ત માણસો પણ જરા દારૂથી ઉત્તેજિત થાય છે તો પરિણામે વધારે નિર્બળ થાય છે તો પછી મોટા માણસોને તો વધારે નુકસાન થાય એ સ્વભાવિક છે.

હાલમાં પુરૂષો ઓલકોહોલ, દારૂ અને તંત્રાકુના વધારે ઉપયોગથી પોતાને નુકસાન કરે છે ત્યારે સ્ત્રીઓ (ખાસ કરીને વિદ્યાવતી) કૌશીના વપરાશથી તેવું જ નુકસાન પામે છે. હાલનાં જમાનામાં કૌશીથી સ્ત્રીઓમાં ઘણી માદગી જેવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ આ કૌશીની ટેવ મેલી દેશે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ ખરેખરી તંદુરસ્તી મેળવી શકશે નહિ. સીરીઅંક્સ (અનોન)માંથી બનાવેલી કૌશી ખીજ કૌશી કરતાં ઓછું નુકસાન કરનારી છે છતાં પણ તેનો ઉપયોગ સારો નથી. કારણ પ્રવાહી પદાર્થો વધારે લેવા કોઈ રીતે અપરંકર મળી નહીં. જમ-જમ માણસો ફળોના રસ વધારે વધારે ઉપયોગમાં લેશે તેમ તેમ લોકોની તૃપ્તિ ઓછી થતી જશે. દારૂ પીવાની કુચાલ કુદરતી ખોરાક તથા પીણાથી જ દુર થઈ શકે તેમ છે. આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન ગાળવા વિરુદ્ધ ઘણાં લોકો પડે છે અને શક્યતા જુઓ છે. એક જણ એવો પ્રશ્ન ઉઠાવે છે કે જો બધાં લોકો ફરીથી ફળ, ફલ, નરસ ખાવા લાગશે તો આટલાં બધાં ફળો, નરસ ક્યાંથી લાવવાં? વળી ખીજ સંપત્તિ તો કસાઈઓ, મોટીઓ,

૪૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અર્થોર્થ ઉપાય છે.

પ્રીતીવાળા, ગાંધીઓ જેઓ ધંધા રોજગાર, વગરના થઈ પડશે તેની ચિંતા થવા માંડે છે. દરેક માણસ જે કુદરતી ખોરાક ખાવાની ઇચ્છા બતાવશે તે ખોરાક મેળવી શકશે. જ્યારે ફળો માટે વધારે માગણી થશે ત્યારે ઘણી જમીન કે જ્યાં હાલ ખીજો ખીનજરી અને તમાકુ, દાણા, કંદ અને એવા ખીજ પદાર્થોનું વાવેતર કરવામાં આવે છે ત્યાં ફળનાં વાવેતર માટે કરવામાં આવશે. હાલ તો ફળો માટે ફક્ત રસ્તા ઉપરની જગા તથા ખીજ નકામી જગાઓનું રાખવામાં આવે છે, નદસ અને ખોર (Berries) નાં ઝાંડો તો તદ્દન નકામી અને નિરૂપયોગી ગણવામાં આવે છે. જે પ્રમાણમાં માણસ કુદરતથી દૂર ગયો છે અને જે પ્રમાણમાં કહેવાતો સુધારો તથા કળાકૌશલ્ય વધ્યાં છે તેજ પ્રમાણમાં તે ઉતરતો પણ ગયો છે. અને જે પ્રમાણમાં તે પાછો કુદરત તરફ જશે તેજ પ્રમાણે તે સુધારતો જશે. શરૂઆતમાં કોઈ જાતનો “વેપાર” ન હતો અને લોકો તેથી સુખી હતા. જે હવે પણ “વેપાર” નકામો થઈ જાય તો લોકો પાછા તેજાજ પ્રમાણમાં આ દુનિયામાં સુખી થાય. જે કે આ વાત ઘણાને તો બરાબર ધ્યાનમાં બેસશે નહિ.

દરેક ફળ ખાનારાને હું આજીજી કરી કહું છું કે તેણે ફળોનો પાક વધારે થાય તેવી કેસ્ટીય કરવી જોઈએ. માણસ જાતની પચનશક્તિના અવયવો ફળોનેજ પચાવવા માટે સરજેલા છે અને ફળો તેથી કરીને વધારે સહેલાઈથી પચી જાય તેમ છે. જ્યારે ફળોનો આહાર શરૂ થાય છે ત્યારે શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનું આગમન બંધ થાય છે અને શરીરની શક્તિઓ, અંદર જુના વખતથી ભરાઈ રહેલાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાંખવામાં વધારે ત્વરિત થાય છે. આ શક્તિને ફળ ઉત્તેજીત કરે છે. કાચાં ફળો જલદીથી પચી જાય છે અને તેમાં આરામ લાવવાની તથા શક્તિ આપવાની જે સત્તા રહેલી છે તેથી દરેક દરે કરવામાં તે કેટલાં બધાં ઉપયોગી છે એ વાત તમે સમજી શકશોજ.

ફળાહારથી ધણેજ દાયદો થયો છે. ઘણી વખત શરીરમાંથી બધી શક્તિ જતી રહેલી હોય છે અને માન નિરાશા રહેલી હોય છે તેની સ્થિતિમાં પણ ફળોથી ધણો દાયદો થયેલો મેં અનુભવ્યો છે. આવી હકીકત છતાં આપણે ફળથી શામાટે દૂર રહેવું જોઈએ અને અયોગ્ય અકુદરતી ખોરાક અને ઉપચારોને વળગી રહેવું જોઈએ.

માંદગીને વખતે માણસે જેમ અને તેમ ઝાણું ખાવું જોઈએ. જ્યારે બહુજ ભૂખ લાગી, હોઝરી ખોરાક માગી લે ત્યારેજ ખાવું જોઈએ. યોગ્ય વખતને માટે ઉપવાસ કરવો એ પણ ઘણો ઉપયોગી છે. ઇમ્યુનિસ્ટ પણ ઉપવાસ માટે બહુ ઉચો ગત આપે છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે માંદગીના વખતે ગમે તેમ કરીને પણ ખાવું જોઈએ, નહિ તો તેમનાં શરીર નબળાં પડી જશે. પણ આ માન્યતા ખીજકુલ ભૂલ ભરેલી છે. જ્યારે હોઝરીને ખોરાકની જરૂર નથી ત્યારે તે તેને પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી અને તેવે વખતે જો તેના ઉપર ખોરાકનું ભારણ કરવામાં આવે છે. તો તે તુલકસાનકારક નીવડે છે. તંદુરસ્ત માણસને પણ ખાવા માટે દબાણ કરવું જોઈએ નહિ તો પછી ખિમાર માણસને તો કદી તેમ કરવું જોઈએ નહિ. આ બાબતમાં કહેવું જોઈએ કે માતાઓએ પોતાનાં બાળકો માટે બહુ ઇન્ટેન્સી બતાવવી જોઈએ નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક બાબત આ જોખમ વધારે છે, કારણ અકુદરતી ખોરાક હમેશાં વધારે ખવાય છે અને કુદરતી ખોરાકની એવી ખૂબી છે કે કદી વધારે ખવાતોજ નથી. માંદો માણસ જ્યારે ફળ ખાય છે ત્યારે તેણે વધારે ખવાઈ જશે એવી ધાસ્તી તોખવાની જરૂર નથી.

કુદરતી જીવન ગાળવા વિશે આટલું વિવેચન કરવામાં મારો ખામ ઉદ્દેશ માણસની શારીરિક સ્થિતિ સુધારવાનો છે. જેને દરદ કહીએ છીએ તે સ્થિતિ દૂર કરવા અને કુદરત તરફ પુનરાગમન કરવાથી આરામ કરવાનું જ્ઞાન પ્રસારવા મારો ખાસ યત્ન છે. કુદરતમાં પ્રતિકૂળતા નથી, ઐક્યતા છે; તેમજ શરીર, મન અને આત્માનું પણ ઐક્યજ સમજવું જોઈએ. શરીર, મન અને આત્માને ધારણ કરી ટકાવી રાખે છે તેમજ મન અને આત્મા શરીર ઉપર અસર કરે છે. માણસને પ્રથમ પરમેશ્વરે તનદુસ્ત અને સુંદર બનાવ્યો એટલુંજ નહિ પણ તેને તદ્દન સારો અને ઉચ્ચ બનાવ્યો હતો. તે સહિના સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ મુગટ તરીકે હતો. સર્વશક્તિમાન પરમેશ્વરની સર્વથી ઉચ્ચ બનાવટમાં શરીર, મન અને આત્માની અધુરાસ હોયજ નહિ. માણસોમાં પાપયુક્ત ઇચ્છાઓ હોય છે, જે કે તેઓ તેવી ઇચ્છાઓને આધીન ન થવા ઇશીય કરે છે પણ આખરે ખાછા નિગરા થઈ પાપી ઇચ્છાઓને તાબે થાય છે. આવાં પરિણામને માટે માણસ પોતેજ, કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળે છે તેને લઇને, જવાબદાર છે. માણસની પડતી મનાઇ કરેલા ખોરાક ખાવાથીજ થઇ હતી. કુદરતમાં જન-વરો સભોગની ક્રિયા દ્વંત પ્રવળની ઉત્પત્તિ માટે એકજ વખત કરે છે. ગર્ભાધાન થયા પછી તેઓ તે ક્રિયા બંધ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને ગમે તેવી દરજ્જા પાડે પણ જે ફરીથી ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ન હોય તો તે ક્રિયા કરશેજ નહિ. માણસનું પણ તેમજ છે. કુદરતી જીવન ગાળવાથી તે વધારે તનદુસ્ત થશે અને તેમ કરવાથી અનીતિ અને પાપ ઓછું કરશે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં કર્મો કરવા તેને માટે અશક્ય થઈ પડશે. પણ જ્યારે ઉપર પ્રમાણે માણસ ઉચ્ચ સ્થિતિને પહોંચે છે ત્યારેજ તે ખરેખરો સુધરે છે. જેમ પ્રાણીઓ પણ જીવંત જીવંત પ્રમાણે પરિપૂર્ણતાને પહોંચે છે તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ હોય છે. બધા જોડા એક સરખી પંક્તિમાં નથી ભેંતા. કોઈને મનશક્તિ અને અક્ય જીવન કરતાં વધારે હોય છે. માણસ કે જેની દૈવી સ્થિતિ માટે સ્વર્ગની વાતો કહેવામાં આવે છે તે તો પ્રગટી-કરણમાં ઘણી આગળ વધેલી જતો પૈકીનો હોયો જોઈએ, અને આવા પ્રકારનું જ્ઞાન તો ઘણાજ ઉચ્ચ પ્રકારની ત્રિચારશક્તિવાળા માણસોને અનેક સંકટો વેઠ્યા પછી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

આપણે એવી ભીતિ રાખવાની નથી કે જે હાલનો સુધરેલો માણસ કુદરત તરફ પ્રતિગમન કરશે તો તે જીવતા વખતની વાતો સાંભળીએ છીએ તેવો જગવી થઈ જશે. શરીરમાં થતા ફેરફારોને લઇને મન અને આત્માનાં મૂળ સ્વરૂપમાં ફેરફાર થાય છે. વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો દરેક અગતે નુકસાન કરે છે, અને જે અન્યથો મન અને આત્માને શરીર સાથે જોડે છે તેવાં અંગને પણ નુકસાન કરે છે. હાલના વખતમાં શરીર માટે કુદરતી રીતે સંભાળ રાખવાથી આપણે સૂચિતા, જડતા, ગાંડપણ, મનનું અસ્વચ્છપણું, ગમગીની, બેચેની, દીલગીરી, કંટાળો, ચિંતા, અદેખાઈ, ખોટી ઇચ્છા, યુવાનીની ભૂલ, ફૂંચણ, ગુન્હા અને જુસ્સા વગેરેને પણ દૂર કરી શકીશું એવો તો જોડોને ત્રિચાર પણ આવતો નથી. ખરેખર તો જાંઘુ નૈતિક જ્ઞાન જ્યાં સુધી શરીરની કુદરત અનુસાર મંભાળ લેવામાં આવી ન હોય તો નકારું છે, અને ઉપરું ઘણી વખત વધારે ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન કરે છે. ગ્રીક દંતકથામાં ડેના-વડો (Danaëds) માટે કહેલું છે. ડેનામ નામના રાજાની તેઓ છોકરીઓ હતી. તેમણે પોતાના પિતાની સલાહથી લક્ષ્મી રાવેજ પોતાના ઘણીઓને મારી નાંખ્યા હતા. આ છોકરીઓને તેમનાં મરણ પછી સજ્જ અર્થે નર્કમાં આળસીમાં પાણી ભર્યા સ્તંભોની રાખવાનું કહ્યું હતું. જેઓ આજે પણ જોડોને પ્રથમ કુદરત તરફ લઇ ગયા વગર મુખી અને સારા કરવા માટે

૪૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સર્વાર્થ સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિના અમોઘ ઉપાય છે.

છે તેઓ ડેનાયડની મારફત ચાળણીમાં પાણી ભરવાની વથા મહેનત કરનારા છે.

અથા ધારાશાસ્ત્રીઓ અને શ્રીલક્ષ્મી જેઓ કુદરતી જીવનનું સહય સમજતા નથી તેઓ પોતાના હાથપણથી હાલું વધારે તુકસાન કરે છે. દાખલા તરીકે ઘણી વખત આપણે જાહેર બંદી (Prostitution વ્યભિચાર) વિષે ચોપતા ધ્યાન લઈએ છીએ ત્યારે તેમ કરનારની હંફી ખાનગી બંદી જે કે જાહેર બંદી કરતાં વધારે ખરાબ અને નાશકારક છે તેને ઉત્તેજન આપીએ છીએ.

આ ઉપરથી હાછંપ્ર (શેખનાગ) સાથના કજ્યાની વાત યાદ આવે છે. ગ્રીક લોકોમાં દંતકથા છે કે હાછંપ્ર નામના રાક્ષસને નવ કે એકસો માથાં હતાં. આ રાક્ષસ અર્ગોલીયન લરનાના મુલકને વેરાન કરતો હતો. આ રાક્ષસને મારી નાંખવાની કોશીશો નિષ્ફળ નીતી કોરણ એક માથું કાપી નાંખવામાં આવતું તો તેને બદલે બે માથાં તેને (અહોરાત્રણું મહોરાત્રણની માફક) ઉગી આવતાં. હરક્યુલીસ નામનો બહાદુર વીરે આખરે આ હાછંપ્રનો નાશ કર્યો હતો. હાલમાં માણસોની વચ્ચે વસતો રાક્ષસ (અથા દુર્ગણો)નો નાશ થઈ શકે તે માટે કુદરત તરફ પુનર્ગમન કરવાથીજ બની શકે તેમ છે. બાઈબલમાં કહ્યું છે કે “પરમેશ્વરે માણસને પોતાનીજ મંત્રિ તરીકે ઉત્પન્ન કર્યો છે.”

પરમેશ્વર એ પ્રેમ છે અને આ બાબતમાં પરમેશ્વરને તે મળતોજ છે. પરમેશ્વર તરફ પ્રેમ અને તેના માણસો તરફ પ્રેમ એજ મૂળ તો માણસનો સ્વભાવ હતો. જ્યારે માણસ કુદરતથી વિમુખ થયો ત્યારે તેના શરીરના દુઃખની સાથે તેના આત્મામાં પણ બિગાડ થયો. વિજાતીય વિષય પ્રાપ્તિના સુખની ભાવનાની બંદી પ્રથમ શરૂ થઈ અને તેથી માણસના પ્રેમમાં પણ બિગાડ થયો, વૈરભાવ તેથી ઉત્પન્ન થયો અને તેમાંથી ધર્મ, હક્ષી વૃત્તિ, અને પરમેશ્વર અને લોકો વિરુદ્ધનાં જુદાં જુદાં પાપોની ઉત્પત્તિ થઈ, અને પરમેશ્વરનું મળતાં પણ વધારે અને વધારે લય મોંઘ્યું.

કુદરતમાં પણ જોવામાં આવે છે કે જે પ્રાણીઓ માંસાહાર ઉપર રહે છે તેઓ પાપી હોય છે અને ઝાડપંક્તો ખાનારાં નરમ અને શાંત હોય છે. વાંદરાં કે કુતરાંને માંસ ઉપર રાખવામાં આવે છે તો તે પોતાનો શાંત સ્વભાવ ખોઈને કુર થાય છે. જે વાંદરાને માત્ર માંસ આપવામાં આવે છે તે તો યોડાજ બંખતમાં બિલકુલ હરામખોર થઈ જાય છે. કુદરતી જીવન ત્યારે માત્ર પ્રેમ ભરવાનોજ સંવાલ નથી. આપણે માત્ર શરીરનું દુઃખ રાખવા માંગતાં નથી પણ આપણે ઉચ્ચ આશય, નીતિ અને સદ્ગુણની ટોચ પર પહોંચવાનો આશય રાખવો જોઈએ ત્યારેજ માણસમાં કરીથી વધારે અને વધારે “પ્રભુતા” આવશે.

જગતિયતા કે જે દુનિયાનો તારક છે તેની સલાહથી આપણે દોરાવું જોઈએ. દરેક અંગત્યના સંવાલ માટે આપણે તેની સલાહ લેવી જોઈએ. આપણા પોપણનો સંવાલ કંઈ નજીવો નથી કે પરમેશ્વર કુદરતની મારફત તે વિષે જે કંઈ કહે તેનાં તરફ આપણે બેદરકાર થવું જોઈએ. દરેક મહાન ધર્મમાં ખાંવામાં કેવી ચીજો વાપરવી જોઈએ તે બદલ સૂચના-આજ્ઞાઓ કરેલી છે. માણસના ધર્મમાં, સુસંગતતાના ધર્મમાં અને હિંદુસ્તાનનાં જુદાં ધર્મના તથા વેદધર્મના મહાન સિદ્ધાંતોમાં પણ ખોરાક વિષે ભલામણો કરેલી છે. એ પણ જગતજાહેર વાત છે કે બાદ અને હિંદુ ધર્મમાં માંસાહારની મનાઈ છે. ત્યારે જીસને ખોરાક માટે કંઈ ભાન નહતું એમ કહી શકાય ખરું કે? જ્યારે જીસ પ્રેમ, નમ્રતા અને શાંતિને માટે શિખામણો આપે છે ત્યારે કુદરતી ખોરાક આવી રીતિ લાવવા માટે ખાસ જરૂર છે એમ તેને ખચર ન હોય એમ ધારી શકાય?



# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુન્ડમ પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રધંધમ્ ॥

ધન્વેરવિંદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંડ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જોમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ સમવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૮ મું.]

ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૫.

[અંક ૨ જો.

### Good Health !

Good Health ! What a rare, golden treasure;  
We mourn it the moment it's gone.

We compass the world to reclaim it,  
And failing, are wretched, undone.

When, with us, we value it lightly,  
We treat it as though it were clay;

Too often, a slave to-our pleasure,  
We find it and fling it away.

A servant most faithful we find it;  
Its laws are a boon in disguise.

But dear is the price we are paying,  
When its precepts we deign to despise.

Yet always, it would give us good service,  
If its laws we would only obey;

But by constantly breaking its precepts,  
We wilfully drive it away.

—B. Franklin Richards.

## Is Medicine a Science?

### Opinions of Eminent Men.

John Mason Good, M. D., F. R. S., says: "The science of medicine is a barbarous jargon." Prof. Valentine Mott, the great surgeon, says: "Of all sciences, medicine is the most uncertain." Dr. Marshall Hall, F. R. S., says: "Thousands are annually slaughtered in the quiet sick room." Prof. S. M. Goss, of the medical college, Louisville, Ky., says: "Of the essence of disease very little is known. Indeed, nothing at all." Sir Astley Cooper, the famous English surgeon, says: "The science of medicine is founded on conjecture, and improved by murder." Dr. Hufeland, a great German physician, says: "That the greatest mortality of any of the professions is that of the doctors themselves." Prof. H. C. Wood, a distinguished American writer, asks: "What has chemical therapeutics established permanently and indisputably? Scarcely anything." Dr. Abercrombie, Fellow of the Royal College of Physicians of Edinburgh, says: "Medicine has been called by philosophers the art of conjecturing, the science of guessing." Dr. Benj. Rush says: "The art of healing is like an unroofed temple—uncovered at the top and cracked at the foundation." Dr. Talmage, F. R. S. says: "I fearlessly assert that in most cases our patients would be safer without a physician than with one". Sir William Knighton says: "Medicine seems one of those ill-fated arts whose improvement bears no proportion to its antiquity." Dr. Abernethy, of London says: "There has been a great increase of medical men of late, but upon my life, diseases have increased in proportion." Dr. Wakely, in the London Lancet, says: "A system of routine or empirical practice has grown up, vacillating, uncertain, and often pilotless, in the treatment of disease." Prof. Henle, the great German pathologist and teacher, says: "Medical science, at all times, has been a medley of empirically acquired facts and theoretical observations, and so it is likely to remain." Dr. Jacob Bigelow, formerly president of the Massachusetts Medical Society, says: "The premature death of medical men brings with it the humiliating

conclusion.....that medicine is still an ineffectual speculation." Dr. Samuel S. Walliam, of New York says: "The medical art has not reached that stage of exactness entitling it to be called medical science; it still lingers on the verge of mythological age." Prof. Alonzo Clark, of the New York College of Physicians and Surgeons, says: "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried thousands to their grave who would have recovered if left to nature." Dr. Evans, Fellow of the Royal College, London, says: "The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence." Dr. Marshall Hall, the distinguished English physiologist, says: "Let us no longer wonder at the lamentable want of success which marks our practice, when there is scarcely a sound physiological principle amongst us." Prof. Gregory, of the Edinburgh Medical College, said to his medical class "Gentlemen, ninety nine out of every one hundred medical facts are medical lies, and medical doctrines are, for the most part, stark, staring nonsense." Dr. Eliphlet Kimball, of New Hampshire, says: "There is doctorcraft as well as priestcraft.....Physicians have slain more than war. The public would be infinitely better off without professional physicians." Dr. Mason Good says: "My experience with materia medica has proved it the baseless fabric of a dream, its theory pernicious, and the way out of it the only interesting passage it contains." Prof. B. F. Parker, New York, says: "Instead of investigating for themselves, medical men copy the errors of their predecessors, and have thus retarded the progress of medical science and perpetuated error." Prof. Jamison, of Edinburgh, Scotland, says: "Nine times out of ten our miscalled remedies are absolutely injurious to our patients, suffering from disease of whose character and real cause we are most culpably ignorant." Sir John Forbes, Fellow of the Royal College of Physicians, London, and physician to the Queen's household, says: "No systematic or theoretical classification of disease or therapeutic agents ever yet promulgated is true, or anything like truth, and none can be adopted as a safe guidance in practice.

—From "OUR HOME RIGHTS."

## A Terrible Indictment.

Alexander M. Ross. M. D., F. R. S. L., Eng.; Member of the Colleges of Physicians and Surgeons of Quebec and Ontario, Professor of Hygiene and Sanitation at St. Louis Hygienic College of Physicians and Surgeons, Vice-President of the Association of Hygienists of America, Member of the Ninth Session of the International Medical Congress, Member of the British, French, and American Association for the Advancement of Science, etc., etc., says:—

I arraign the leaders of the profession on the following grave charges,—the rank and file are but sheep led astray:—

1. I charge that, whereas, the first duty of a physician is to instruct the people in the laws of health, and thus prevent disease, the tendency has ever been towards a conspiracy of mystery, humbug and silence.
2. I charge that the general tendency of the profession is to depreciate the importance of personal and municipal cleanliness and to inculcate a reliance on drugs, medicines, vaccination and other unscientific expedients.
3. I charge that they have encouraged superstition and humbug by the germ theory of disease. I do not question the existence of infinitesimal micro-organisms; but they are the result, not the cause of, disease. They are the scavengers; their legitimate work is to clean out the sewers of our bodies; wherever there is decay, pus or decomposing matter, there these little life savers are doing their work of neutralization; sanitation and purification, they feast upon effete and decaying animal matter—they are beneficial helpers to an important end.
4. I charge that the prevalent custom of advising a speculum examination for every trifling back-ache, earache, headache, ingrowing toenail or bunion, is an unnecessary outrage on the modesty of women and a disgrace to the profession.
5. I charge that the present abominable and dangerous custom of spaying women for the most trivial uterine derange-

ment is nothing less than criminal and in contravention of scientific practice.

6. I charge that the prevalent custom of ascribing all the ills (imaginery or real) that afflict women, to uterine troubles, weakness, ulceration or displacement, is false in theory and fact, and is nothing but a cloak to cover ignorance, immorality or cupidity.
7. I charge that they prescribe to their patients—even child-bearing and nursing women—the use of beer, ale and other alcoholic beverages, which not only encourage drunkenness, but poison the life-blood of unborn children, and stamp a permanent appetite for liquor on the rising generation.
8. I charge that they have bitterly opposed every real and scientific reform in the healing art; they have filled the world with incurable invalids and given respectability to quackery by the outrageous quackery of the profession itself; disgusting all sensible and thoughtful men by their fallacies, tyrannical delusions, fetichism and humbug.
9. I charge that they have, under the teacherous guise of protecting the people from quackery, secured the enactment of most unjust monopolistic laws which deprive the people of one of their dearest and most important rights—the right in the hour of sickness, and in the presence of death, to choose their own medicine.
10. I charge that they have by doctorcraft hood-winked legislatures into enacting compulsory vaccination laws which compel parents to submit the bodies of their children to the beastly, useless and dangerous rite of vaccination and to deprive unvaccinated children of the right of education in our public schools and colleges. I hold that every individual should be protected and sustained in his medical opinions, and any man or set of men who would withhold from his brother man this right would light the fires of inquisition if he dared.

—From "OUR HOME RIGHTS."

## Medical Remedies for Sleeplessness.

(BY DR. RICHARD METCALFE.)

A perfect, harmless and efficacious sleep-producer can scarcely have been stated to have been discovered as yet in medicine. We have two fashionable remedies in sleeplessness, namely, chloral and bromide of potassium, and we have individuals dosing themselves with as much confidence as they would in taking a glass of water to quench their thirst, deluding themselves into the belief that these drugs are perfectly harmless. It would be impossible to calculate the loss of life and widespread detriment to health ensuing from the reckless use of these agents. Tons of chloral are annually consumed by the public, even without the sanction of the medical profession.

R. Clark Newton, "On Opium and Alcohol" says:

"When wakefulness has become a habit, its injurious effects are so marked, so distressing and intolerable, that the individual naturally and quickly turns for relief to some drug. Two narcotics have long taken precedence of all others as means of wooing sleep, viz., opium and alcohol; and their employment for such a purpose dates back long ago. Everyone is aware that even the occasional use of such sedatives as hypnotics is fraught with extreme danger, the risk is that a drug like opium proves so delightfully efficacious or adequate to the purpose intended, that its occasional use merges into a habit. It is the same with alcohol, and perhaps more confirmed drunkenness results from its habitual use for the production of sleep, than from any other cause. Overwork, excitement, worry or mental strain, producing nervous exhaustion; this is followed by sleeplessness, and the glass of whiskey at bed-time to procure rest. The next night, and the next, and so on, the stimulant must be repeated, until the habit is established and the alcoholic craving takes root. The danger does not at first commence in the quantity of whiskey taken at bed-time, it is in the habit or regularity of the practice as a necessity to procure rest. If the habit is not speedily broken in nine cases out of ten habitual drunkenness will sooner or

later overtake the individual. The intelligent medical man rarely prescribes chloral, as experience has taught him the extreme danger of its use and certainly of its indiscriminate administration.

Sleeplessness means not merely unrest but starvation of the cerebrum. The only cause for regret in these cases is that the blunder should ever be committed of supposing that a stupifying drug which throws the brain into a condition that mimics and burlesques sleep can do good. It is deceptive to give narcotics in a case of this type. The stupor simply masks the danger. Better far let the sleepless patient exhaust himself than stupify him. Chloral bromide and the rest of the poisons that produce a semblance of sleep are so many snares in such cases. Sleeplessness is a malady of the most formidable character, but it is not to be treated by intoxicating the organ upon which the stress of the trouble falls. Suicide which occurs at the very outset of derangement and is apt to appear a sane act, is the logical issue of failure of nutrition that results from want of natural sleep. It is curious to note how a sleepless patient will set to work with all the calmness and forethought of intelligent sanity to compass his death. He is not insane in any technical sense. He has no delusion. He does not act or suppose himself to act, under an 'influence.' He simply wants to die, and perhaps not until after he has made an attempt to kill himself will he exhibit any of the formulated symptoms of mental disease.

Its habitual use is more destructive to human life than even alcohol or opium, and they are bad enough. Although it is admitted that there are no drugs of an innocent or harmless nature that produce sleep, yet there are remedies in the Water Cure termed therapeutics which will produce sleep and that without injury to the system; and notwithstanding this fact the orthodox practitioner has seen fit to avail himself of these remedies.

Sleep affords an opportunity for repairing exhaustion and waste resulting from physical exertion during hours of toil, and in the absence of organic disease the principal source of disturbed sleep is in the quality and quantity of those substances

we use for nourishment during the 24 hours. The tendency of all narcotics and alcoholic substances and food cooked or imperfectly masticated, excess of eating, drinking strong tea and coffee, heavy suppers, etc. are all the greatest enemies against refreshing sleep. On the other hand the real promoters of sleep are temperance in eating and drinking, moderate exercise, composure of mind and extreme tranquility of body and soul. The mechanical position of the body during sleep is of importance. The body should be horizontal, feet slightly raised, the head raised on a pillow about six inches above the feet, and the feet raised about three inches above the middle of the body. Sleeping with the head too high, unless the shoulders are supported, is bad; it bends the neck and compresses the chest because of the interference with the breathing. Persons who are in the habit of taking heavy suppers or suffering from enlarged livers should avoid lying on their backs, since the unusual size of the liver presses upon the large blood vessels below the heart, thus interfering with the circulation of the blood which will account to some extent for nightmare etc. Sleeplessness is often the premonitory symptom of some constitutional or mental derangement, and as such its causes should be at once carefully ascertained. Sleeplessness is ushered in from a variety of causes, and in the first instance the causes are often neglected, ending in months of suffering, whereas if they had been taken in time, probably the simplest remedies would often suffice to remove the trouble in a few days. Of all human suffering, there is no complaint so difficult to contend with as sleeplessness, i. e., when it has been thoroughly developed. The longer a person has been without sleep the greater is the difficulty to woo it back again.

It matters not how indolent the mind is if the body be active and vigorous. We have most of us heard of the Scotch plough-boy who explained that he never enjoyed a night's rest because as soon as he put his head on his pillow it was time to get up again. We may safely conjecture that with him physical fatigue was accompanied with the most absolute mental repose, and that like his brother of poetical fame he spent his days "walking and thinking of nothing at all."



It is reported of Lord Brougham that when he returned home after his brilliant and exhausting defense of Queen Caroline he went at once to bed with orders not to be disturbed however long he might sleep—orders which his household obeyed, though with astonishment deepening into something like terror as the young lawyer's nap prolonged itself for nearly eight and forty hours. His physician afterwards declared that this sleep had saved him from brain fever, though probably only the marvellously recuperative powers which he possessed, enabled him to take nature's remedy in one such mighty dose. His extraordinary capacity for work till old age may not improbably have been due to a constitution endowed with such means for repairing at night the waste of the day. On the other hand no one can say how much the irritability and acerbity which so marred the genius of Carlyle may have been due to his habitual sleeplessness and the nervous condition induced thereby.

In these days of over-pressure, sleeplessness is a malady of the most formidable character, but it is not to be treated by intoxicating the organs upon which the stress considerably falls.

With reference to habitual sleeplessness it must be fresh in the minds of every one as to the lamentable circumstances in connection with the suicide of the Dean of Bangor and of Dr. Latson, the late talented editor of *Health Culture*. The reverend gentleman was a man of considerable intellectual power, which is the same as saying that he was constitutionally liable to intervals of mental depression. All highly intellectual men are exposed to this evil. A pendulum will always swing just as far in one direction as it does in the other, great power of mind also implies great weakness under certain conditions. The marvel is not that great minds occasionally become deranged but that they often escape derangement.



## એ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.

( લેખક પદ્મિત લોળાનાથ શર્મા-વરસોડા. )

દષ્ટા અમો સદ્ગુણ દુનિઆના હાલ ઉભા આ સ્થળ તૈયાર,  
દસ્ય જગત પણ વિલસી રહ્યું છે વિધવિધ રંગી વિવિધ પ્રકાર;  
દષ્ટિ અમારી જોવા તત્પર દસ્યે કરવા જાય પ્રપાત,  
દસ્ય દષ્ટિનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ તારે હાથ.  
આતાવર્ગ તણો પણ શ્રીજી ! અવનિ ઉપર છે નહીં પાર,  
સાંભળવાને શ્રોત્ર મજેના સહુ પ્રાણીના અપરંપાર;  
સાંભળવા લાયક મૃદુ વાદો કેરા મંજુલ લાખો નાદ,  
આત શબ્દનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.  
પ્રાણી માત્ર નિજ શક્તિ પ્રમાણે કર્તાપદને યોગ્ય જણાય,  
કર્મ તણો સંયોગ અનાદિ નિગમે મધ્ય જોતાં નિર્ધાર્ય;  
કાર્ય વ્યૂહ ઉભો અમ આગળ અમ ઈચ્છા ત્યો બીડવા બાથ,  
કર્મ કાર્યનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.  
જ્ઞાતા માનવ દેહ પામતાં હર્ષ-સમેત અમો જગ જીવ,  
જ્ઞાન ભર્યું છે હૈડાંઓમાં અપાર અર્જુન સરીખું શિવ;  
જેય પદાર્થ પરાત્પર ! ધ્રુવર ! અમ પાસે આ હાલ હયાત,  
જેય જ્ઞાનનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.  
મધુર રસોના સ્વાદ પિપાસુ આકાંક્ષાયુત પ્રાણી અનંત,  
છત્તુ દ્રાક્ષ આદિકના રસનો નથી આવતો ગણતાં અંત;  
પાન કર્યાની રસના પ્રોત્તી જન્મ થતાં આનનને સાથ,  
રસ રસનાનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.  
એ પગ એ નયનાંકિત દેહી ધૈર્ય સાથ ધ્યાતા હૈયેજ,  
ધ્યાન સુકિતઓ શાસ્ત્રોદરમાં રનેહ સાથ જોષ્ઠએ હૈયેજ;  
ધ્યેય વસ્તુ એ પૂરિત જગતી અમને વ્હાલી છે બહુ વાત,  
ધ્યાન ધ્યેયનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.  
માની લોક અમો કહેવાઇએ માન તણાં તો પુતળાં પ્રાસ,  
માન ભર્યો અમ માટે અદિયાં અમ વસ્તુની ચારે પાસ;  
માન્ય પદાર્થ અતિ પ્રિય અમને સૌભાગ્યામૃત છે સાક્ષાત,  
માન માન્યનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.  
મૂળ સ્વરૂપ અમારૂં ધર્મી અધર્મ અંશ નથી તલભાર.  
ધર્મ ભર્યો નિજ રૂપે સુંદર આર્યોદિત સદા સુખકાર;  
ધર્મ્ય વસ્તુની ખોટ હોય એ નથી લગારે અમને યાદ,  
ધર્મ ધર્મ્યનો યોગ થવાની પણ બાજુ હરિ ત્હારે હાથ.

શાસ્ત્રોદિત ઔષધના દાતા વૈદ્ય કાર્ય કરનાર હબર,  
 રોગી પ્રાણી કરોડો રખડે દુઃખ પિડિત કરતા ઉચ્ચાર;  
 ઔષધિઓ પર્વતની કુંજે નીર્મિત મોચે હે યદુનાથ,  
 દવા યોગીનો યોગ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૯

ખોટ નથી હરિ! અમ માનવની એમ અમારા યત્ન અનેક,  
 વિશ્વ વિલાસ હુલાસ તણો પ્રભુ! અંત ન આવે ગણતાં છેક;  
 ખોટ તમારી માત્ર દવાની એ વણ મુગજી સરખો સાથ,  
 એજ ખોટ પરિપૂર્ણ થવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૧૦

અમ દષ્ટિ તુજ પ્રતિ નવ પહોંચે તો પણ અમને જો-તું ઈશ!  
 અગ્રપણને ભર અંધારે પ્રકાશ સુન્દર દે જગદીશ!  
 આજ પ્રાર્થના કરી અમોએ તમે શક્તિધર અમો અનાથ,  
 અર્કર્ણુ પ્રાર્થન સાંભળવાની પણ બાજી હરિ ત્હારે હાથ. ૧૧

તહે ઉત્પન્ન અમોને કીધા અમો ત્હમારાં ઘેલાં બાળ,  
 નિજ પુત્રોની તાત અભિરૂચિ :પૂર્ણ કરે છે સદૈવ કાળ;  
 તુજ બાળકપર તુંજ દયાયુત થાય નહીં તો કોણુજ થાય,  
 ત્હારી ગોદમાં બેસી ગયા પછી અમને શીકર નથીજ જરાય. ૧૨

## “નેચરોપથી” વિષેના “વૈદ્યકલ્પતરૂ”ના વિચારોની સત્યાસત્યતા વિષે તપાસ.

(લેખક: ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ. ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., ઇત્યાદિ.)

‘વૈદ્યકલ્પતરૂ’ માસિકમાં તેના તંત્રીએ જીવન અને નવેમ્બર-ડીસેમ્બર માસના અંકોમાં “આર્યવૈદ્ય અને ઔષોપથી વિરૂદ્ધ નેચરોપથી” એ નામનો લેખ બે ભાગમાં છાપ્યો છે, તે વિષેના મારા વિચારો પ્રગટ કરવાની માગણી થવાથી આ પ્રવૃત્તિ થાય છે.

પ્રથમ તો પોતાના લેખનું નામ પાડવામાંજ રા. જટારાંકરભાઈએ પુરતી કાળજી લીધેલી જણાતી નથી, અને તેને પરિણામે ઘણાક વાંચનારાઓના મનપર તદ્દન બૂલભરેલી અને હાનિકારક છાપ પડવાનો સંભવ છે. મારે માર મૂકીને આરંભમાંજ જણાવવાની જરૂર છે કે “નેચરોપથી” ને આયુર્વેદ, ઔષોપથી, કે અન્ય કોઈ વૈદ્યકશાસ્ત્ર સાથે “વિરોધ” છેજ નહિ. જેને વિરોધ જણાતો હોય તેને મારે હુંકામાં એટલુંજ કહેવાનું છે કે:—તમને “નેચરોપથી”ના વાસ્તવ સ્વરૂપનો અને પોતાને પ્રિય હોય તે વૈદ્યકશાસ્ત્રના ખરા રહસ્યનો પુરતો ખ્યાલજ નથી. તન, મન, અને હૃદયની પરમ શાન્તિ, સુખ, આરોગ્ય, સમત્વ-સંમિલન—Harmony અવિરોધ એને પ્રાપ્ત કરવાના અને ચિરકાળ સુધી જાળવી રાખવાના નિષ્પેક્ષ સુચવસ્થિત રીતે અને શુદ્ધિ કચ્છ રાખે તેવા પ્રકારે સમજાવવાની વર્તમાન પદ્ધતિને ‘નેચરોપથી’ કહે છે. ઉપર કહ્યા તેવા નિષ્પેક્ષને પોતાના જીવનમાં લાગુ કેવી રીતે પાડવા કે જોવી તન-મન-હૃદયનાં દુઃખ માત્ર દૂર થઈ આરોગ્ય-શાન્તિ-સૌખ્ય અનુ-

ભવાય તે સંબંધીની વિદ્યા-કળા-કે શાસ્ત્રને પણ ' નેચરોપથી ' એ સંજ્ઞા ઈંગ્રેજીમાં અપાય છે. "There is nothing new under the sun, ખરી રીતે બેતાં તદ્દન નવું જગતમાં કંઈ પેદા થઈ શકતું જ નથી" એ વાત રા. જટાશંકરભાઈ પોતાના લેખમાં સ્પષ્ટ રીતે સ્વીકારે છે. અને નેચરોપથીના હિમાયતીઓ પણ એમજ કહે છે કે, આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મેળવવાના અને ચિરકાળ ટકાવી રાખવાના જે દૈવી-કુદરતી નિયમોનું "નેચરોપથી" પ્રતિપાદન કરે છે તે નિયમો છેકં અનાદિ કાળથી જગતમાં પ્રવર્તિ રહ્યા છે; અને જે કોઈ કાળમાં જે કોઈ વ્યક્તિ આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ થોડા વધારે પ્રમાણમાં મેળવે છે તેનું કારણ ફક્ત એજ કે, તે વ્યક્તિ જાણે કે અજાણે "નેચરોપથી"ના સિદ્ધાંતોને થોડા વધારે પ્રમાણમાં અનુસરે છે. આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખને ચિરકાળ ભોગવવા ઇચ્છતાં મનુષ્યોને જે જે દૈવી-કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવા "નેચરોપથી" પ્રવર્તે છે, તે નિયમો ફક્ત ઇસુના ઓગણીસમા કે ચાલુ વીસમા સદ્કામાંજ ઉત્પન્ન થઈ આવ્યા છે, અગર તો તે તે નિયમોનું પૂર્વે કોઈને જ્ઞાન હતું નહિ, અને હાલ અન્ય કોઈને નથી, એવી મૂર્ખાઈ ભરેલી હિમાયત. "નેચરોપથી"ના કોઈ અનુયાયીએ કદી કરીજ નથી. ઉલટું નેચરોપથીને બરાબર સમજનારાં સર્વે મનુષ્યો સ્પષ્ટ રીતે જાણે-જાણે-લખે છે કે ઉપર કહ્યા તેવા નિયમો થોડા વધારે પ્રમાણમાં સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો, નીતિશાસ્ત્રો, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રોમાં માલુમ પડે છે. 'નેચરોપથી'ને જે કાંઈ શાખાશી ઘટતી હોય તો તે એ છે કે, જુદા જુદા કાળમાં, જુદે જુદે સ્થળે, અને જુદી જુદી વ્યક્તિઓને જુલાયલા આવા સર્વ નિયમોને એકત્ર કરી, તેને સુવ્યવસ્થિતરીતે ગોઠવી, તેને વર્તમાન પદ્ધતિ પ્રમાણે સમજાવી, તેને બુદ્ધિવાદ અને સાધ્ય-શ્વેતને આધારે સાખીત કરી, તેને ચાલુ જમાનામાં વ્યવહાર ' પ્રેક્ટિકલ ' શી રીતે બનાવેલા એ બતાવી, આપણું ઉત્તમ પ્રકારે હિત થાય તેવો પ્રશસ્ય પ્રયત્ન 'નેચરોપથી' એ વર્તમાન સમયમાં કર્યો છે. નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો કયા અને કેવા છે, તે લાંબા વિવેચન સાથે 'ધન્વન્તરિ'ના પાંચનારાઓને આ સ્થળે સમજાવવાની મહેનતમાં મારે સુભાગ્યે ઉતરવું પડે તેમ નથી, કારણ આ પૂર્વે અનેક વાર તે વિષે લખાઈ ગયું છે. છતાં પણ ઉપર મેં જે લખ્યું છે તે વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે નેચરોપથીના પ્રાથમિક સિદ્ધાંતો કેવા પ્રકારના છે તેના જુજ નમુના અને રજુ કરું છું:—

(૧) Dirt is matter in the wrong place. જ્યાં જે પદાર્થની જરૂર ન હોય ત્યાં તે પદાર્થ હોય તો તે 'મળા', 'કચરો', 'મેલ' કે 'Impurity', 'ધંધુરિટી' કહેવાય છે.

(૨) વ્યાધિ માત્રની ઉત્પત્તિનું કારણ ઉપર કહ્યાં તેવાં મલીન તત્વોનો સંચય (Encumbrance) છે. નિર્મળતા, પાવત્રતા એ હુખને દૂર કરવાનો અને આરોગ્ય-સુખ પામવાનો અકસીર ઉપાય છે.

(૩) જે જે ભાગમાં મલીન તત્વો દાખલ થાય છે તે તે ભાગમાં વિકાર પેદા થાય છે, તે તે ભાગની સુખવર્ધક ક્રિયા મંદ પડે છે, તે તે અવયવના બળનો ક્ષય થાય છે.

(૪) અજ્ઞાન, બેદરકારી, આત્મનિગ્રહનો અભાવ, વિષય લોહુપતા એ આદિને લીધે મનુષ્યો દૈવી-કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરે છે, અને તે રીતે તેમનામાં મલીન તત્વો વધે છે. મલીન તત્વો હવનશક્તિનો નાશ કરે છે, રક્ત આદિ શરીરની સમ ધાતુઓને વિકારી,

બનાવે છે, વિકારી સમ ધાતુઓમાથી તરેહવાર વિષમય દ્રવ્યો (Toxins) અને વ્યાધિ-જનક સૂક્ષ્મ જંતુઓ પેદા થાય છે, અને અતે દુઃખ દરદોના હુમલા સહન કરવા પડે છે.

(૫) મિત આહારવિહાર, શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ જળ, નિયમીત ટેવો, પ્રસન્ન ચિત્ત, પુરતી નિદ્રા અને વિશ્રાન્તિ, સર્વ સન્માર્ગશોધક મનુષ્યોનું સર્વદા હિત સાધવાને તત્પર એવી એક સર્વવ્યાપી સર્વોપરી સત્તામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, આવાં આવાં સાધનો આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મેળવવાના સર્વોત્કૃષ્ટ ઉપાયો છે.

(૬) આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મળે તેવાં સદાચરણ શખ્યા વગર ઇચ્છિતાર્થ સિદ્ધ થઈ શકે તેમ નથી. દવાઓ કદી પણ સદાચરણનું સ્થાન લેઈ શકે નહિ; અને તેથી દવાઓવડે કદી આરોગ્ય-શાન્તિ-સુખ મળી શકે નહિ.

રા. જટારાશંકરભાઈ અને અન્ય સર્વે દુરાચલ વગરનાં સમજી મનુષ્યો જોઈ શકશે કે ઉપર ટુંકામાં જણાવેલા ‘નેચરોપથી’ ના પાયાપ સિદ્ધાંતો આયુર્વેદ-ઔષ્ઠોપથી કે અન્ય કોઈ પણ શાસ્ત્રના ખરાં તત્ત્વોની ‘વિરૂદ્ધ’ જતા નથી, અને તેથી આ લેખ વાંચ્યા પછી રા. જટારાશંકરભાઈ અને અન્ય સર્વે સજ્જનો ‘નેચરોપથી આયુર્વેદ અગર અન્ય સત્ શાસ્ત્રોની વિરૂદ્ધ છે,’ એવો ભ્રાન્તિભૂલક અભિપ્રાય ભવિષ્યમાં નહિ દર્શાવવા સાવધાની સેવશે એવી મારી તેમને નમ્ર વિનંતી છે.

શાન્તિથી વિચાર કરવાની જેમને ટેવ ન હોય તેવાં મનુષ્યો ભડકી ઉઠે એવી જો કોઈ વાત “નેચરોપથી” માં હોય તો તે નિયમય-ઝેરી દવાઓ સામેનો તેનો વિરોધ છે. અને ખરેખર નેચરોપથી સર્વે સખ્ય સુશિક્ષીત સજ્જનોને “વિષમય-ઝેરી દવાઓ મનુષ્યને હાનિશાં હાનિજ કરે છે” એ સિદ્ધાંત ખોટો પાડવા આમત્રે છે-“એ-જ” કરે છે. ભવિષ્યમાં રા. જટારાશંકરભાઈ અગર અન્ય કોઈને નેચરોપથી વિશે લખવું હોય તો ભણે તેઓ પોતાના લેખનું નામ-મથાણુ આ પ્રમાણે રાખે: “ઝેરી દવાઓ વિરૂદ્ધ નેચરોપથી,” પરંતુ આ એક બાબત સિવાય જો અન્ય બાબતોમાં નેચરોપથીનો અન્ય સર્વે સત્શાસ્ત્રો સાથે સમભાવ છે તો પછી “આયુર્વેદ અને ઔષ્ઠોપથી કે અન્ય શાસ્ત્રની વિરૂદ્ધ નેચરોપથી” એવા મથાળાવાળા લેખો લખવા તે સત્યની નિંદા કરવા તુલ્ય પાપ છે.

હવે ‘વૈદ્યકદ્વપત્ત’ ના નવેંબર-ડીસેંબર ૧૯૧૪ ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા રા. જટારાશંકરભાઈના કેટલાક વિચારોની સત્યાસત્યતા તપાસીએ. પોતેથી લખે છે કે “નેચરો-પથી એટલે શું? નેચર-કુદરતનો ‘પ’થ અથવા કુદરતી રસ્તો, એવો તેનો અર્થ છે.” મીકે બાપાના “પૅથોમ” ધાતુ ઉપરથી બનેલા “પૅથી” પ્રત્યયનો ખરો અર્થ “Disease” અથવા વ્યાધિ” થાય છે તેટલુંએ ન જાણવું અને “પથી” પ્રત્યયનો અર્થ “પથ” “પાથ” કે “રસ્તો” કરવો એ તેના લખનારના જ્ઞાન વિશે અમને ખરેખર આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. રા. જટારાશંકરભાઈના કહેવા પ્રમાણે જો “પૅથી” નો અર્થ “પથ” અથવા “રસ્તો” કરીએ તો પછી “એલોપથી” Allopathy (ઇંએજી વૈદ્યકશાસ્ત્ર) નો અર્થ “ઉલટો અથવા ઉઘો રસ્તો” થાય, અને “હોમીયોપથી” નો અર્થ “સરખો અથવા સીધો રસ્તો” થવો જોઈએ, અને આવા અર્થે તેઓથી કયુંપ રાખશે કે કેમ તે અમે જાણતા નથી!!

“ નેચરોપથી ” એટલે શું અને “ ઔદોપથી ” એટલે શું તે બરાબર નહિ સમજવાથી રા. જટાશંકરભાઈ પોતાના લેખમાં હસવું આવે તેવાં વિચિત્ર અનુમાનો દોરે છે અને લખે છે કે : “ જો માત્ર પાણી અને વિજળીના પ્રયોગોથી બધાં દરદો સારાં થતાં હોય તો ખોરાકનો ફેરફાર શા માટે કરાવવો ? ” “ ડોક્ટરો, વૈદ્યો, અને હકીમો પણ દરદમાં ખોરાકનો.....એછો વધતો પણ દરદને અનુસરતો ફેરફાર કરવાની સર્વત્ર ભલામણ કરે છે; આંહી સુધી તો નેચરોપથી પણ ઔદોપથીજ છે. ”

મિત્ર અને યોગ્ય પ્રકારના ખાનપાન, ઇદ્રિય નિગ્રહ, નિયમીત કસરત, પુરતી વિશ્રાંતિ, સદાયરણ એ સર્વ ઉપરાંત જે વિજળી અને પાણી વગેરેના બુદ્ધિપૂર્વક અને શારીર-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને અનુસરતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો લગભગ સર્વ વ્યાધિમાં લાભજ થાય છે, એમ નેચરોપથીના અનુયાયીઓ સ્પષ્ટપણે કહે છે, છતાં તે નહિ સાંભળવું અને “ માત્ર પાણી અને વિજળીથી બધાં દરદો સારાં ” થાય છે એવો તદ્દનજ સંકુચિત અને ભૂલભરેલો અર્થ નેચરોપથીનો કરવો એ બરેબર એક અન્યાયજ કહેવાય. અને દરદીને નુકસાન કરે તેવી ચીજો ખાવાની બંધ કરવાની ભલામણ કરવાથી “ નેચરોપથી પણ ઔદોપથીજ છે ” એવો હાસ્યપ્રદ નિશ્ચિતાર્થ (Deduction or inference) શી રીતે નીકળે તે અમારા સમજ્યામાં આવતું નથી. દરદીને નુકસાન થાય તેવી ચીજો ખાવાની બંધ કરે તેમાં ઔદોપથીના “ Contraria contrariis curantur ” એવા મૂળ સિદ્ધાંત કે મુદ્રાલેખનું નેચરોપથીએ અનુસરણ કર્યું શી રીતે ગણાય, અને તેવી મના કરવાથી નેચરોપથી નેચરોપથી મંદીને ઔદોપથી શી રીતે બંની જાય તે અમને સમજતું નથી.

આગળ ચાલતાં “ વૈદકલ્પતરુ ” ના તંત્રીજ એક બહુજ અજ્ઞાન વાત પ્રકટ કરે છે તે એ છે કે, “ ખાનપાનની ચીજો એ ઔષધોની ચીજોથી ભિન્ન નથી ” !! અને વળી ઔષધ શબ્દના અર્થ વિષે કંઈ શંકા રહી ન જાય માટે તરતજ તેઓ સ્પષ્ટિ કરણું કરતાં લખે છે કે : “ ઔષધ એટલે શું ? જે દ્રવ્યોની મદદથી દરદો મટે, તે ઔષધો. આ ઔષધોમાં સોમલ, હરતાલ, આપીયમ, આલ્કોહોલ, હાયોસ્યામ, બેલાડોના વગેરે ઝેરી દ્રવ્યોથી માંડીને ” અનેક ખીજ ચીજો છે. છતાં પણ ખાનપાનની ચીજો આ “ ઝેરી દ્રવ્યોથી ” ભિન્ન નથી એવું નિશ્ચયાત્મક વચન રા. જટાશંકરભાઈ લખીને પોતાના વિદ્ય-ક્ષણ બુદ્ધિબળની અમને વિચિત્ર પ્રતીતિ કરાવે છે !! કારણ કે જે સોમલ, હરતાલ, વજનાગ, ઝેરકચોલાં, અરીણ વગેરે ઔષધોની ચીજોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં રા. જટાશંકરભાઈ કહે છે તેમ કાંઈ ભેદજ ન હોય તો જરા પોતાનાં વચનોના બરાબરપણાની સાખીતી માટે ફક્ત એચાર દિવસજ રોટલી, દાળભાત, શાક જેવી “ ખાનપાનની ચીજો ” ન ખાતાં તેને બદલે તેટલાજ પ્રમાણમાં ઉપર લખેલી સોમલ, હરતાલ, અરીણ જેવી “ ઔષધોની ચીજો ” ખાઈ ખતાવે તો તો જાણીએ કે પોતાનાંજ વચનોમાં તેમને પોતાનેજ કુટલી શક્યા છે !! ખરું કહીએ તો, રા. જટાશંકરભાઈ માટે મને ધણજ માન છે, છતાં પણ સત્યની ખાતર અને નેચરોપથી જેવી અતિ ઉપયોગી વિદ્યાને તેમના લેખથી મોટો અન્યાય થતો અટકાવવાની ખાતર મને આ પ્રમાણે લખવાની ફરજ પડી છે.

રા. જટાશંકરભાઈ વધુ વિચિત્ર દલીલો રચુ કરતાં કહે છે કે : “ કુદરતમાં કાંઈ નિશ્ચયોગી નથી.....ઔષધ દ્રવ્યો નિશ્ચયોગી છે-અકુદરતી છે, એમ કોઈ રીતે સિદ્ધ થઈ

શકે એમ નથી..... વાસ્તવિક વિચાર કરીએ તો કુદરતમાં ઉત્પન્ન થનારી બધી ચીજોને ઉપચારના એકજ વર્ગમાં ગણવી જોઈએ..... જે ખોરાક-ખાનપાનની ચીજો-કુદરતી ચીજો છે તો આપણે પણ કુદરતી ચીજોજ છે. આપણોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દૃષ્ટિએ કંઈ પણ ભેદ નથી..... દરેક મટાડનામાં માણુને કુદરતી સાધન ગણવામાં આવે અને કુદરતી ખીજ ચીજોને કુદરતી સાધનો નહિ ગણવાં, એ કંઈ રીતે યુક્તિ સિદ્ધ હોઈ શકે ?.....” વગેરે વગેરે. આવી આવી વિચિત્ર દલીલો અને ગુચવાડા ઉભા થવાનું કારણ એ છે કે, “કુદરતી” અને “ઉપયોગી” એ શબ્દો નેચરોપથીના હિમાયતીઓ કયા અર્થમાં વાપરે છે તે સમજવા માટે રા. જટારાકરભાઈએ પુરતી તરદી લીધી નથી. જ્યારે નેચરોપથીના હિમાયતીઓ એમ કહે છે “ ધાસનો ખોરાક મનુષ્યને માટે અકુદરતી Unnatural છે અને પોતાની માતાના દુધનો ખોરાક બાળક માટે કુદરતી છે ” તો તેનો અર્થ એવો નહિ કે ધાસ એ કુદરત કે વિશ્વની બહારથી આવેલી ચીજ છે, અગર તો મનુષ્યે કૃત્રિમ રીતે બનાવેલી ચીજ તે છે, હસ્તકૃત છે, વગેરે. ઉપરના વાક્યમાં લખેલા ‘અકુદરતી’ Unnatural નો અર્થ માત્ર એટલોજ કે “મનુષ્ય શરીરના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં પ્રવર્તતા કુદરતી નિયમોમાં વિધન કરતા” થઈ પડે એવો શરીરમાં દાખલ થતાં જેનો ગુણ હોય તે. અને તેવીજ રીતે ઉપરના વાક્યમાં કુદરતી ‘કુદરતી’ કહેવાનો અર્થ એટલોજ કે બાળકની “શારીરિક પ્રકૃતિને અનુકૂલ” ગુણુત્ત શરીરમાં દાખલ થતાં પ્રકટ કરે છે. કુદરતી એટલે Physiologic, અને અકુદરતી એટલે Pathologic ક્રિયાઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો. આ વ્યાખ્યાને આધારેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ અમુક અમુક ચીજોને ‘કુદરતી’ અથવા ‘અકુદરતી’ કહે છે. સોમક, પારો, હરતાલ, વજનાગ, ઝેરકચોળાં. અપ્રીણ વગેરેની ઉત્પત્તિ જે કે કુદરતમાંજ સ્વાભાવિક રીતે થાય છે, છતાં તે તે પદાર્થો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થતાં Pathologic ( સંહારક ? ) ક્રિયાઓને તે જન્મ આપે છે માટેજ તેવાં “ આપણો અકુદરતી ” કહેવાય છે. અને મનુષ્યના હાથે બનેલી (હસ્તકૃત) રોટલી પુખ્તવધના મનુષ્યના પટમાં મિત પ્રમાણમાં જતાં Physiologic (સંવર્ધક ? ) ક્રિયાઓને જન્મ મળતો હોવાથી રોટલી, દૂધ વગેરે પદાર્થો કુદરતી કહેવાય છે. ‘કુદરતી’ અને ‘અકુદરતી’ ની જે વ્યાખ્યાઓ અત્રે આપવામાં આવી છે તેને આધારે જે જે પદાર્થો ‘કુદરતી’ કહે તેનેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ “ ઉપયોગી ” પણ કહે છે, અને જે જે પદાર્થો આ વ્યાખ્યા પ્રમાણે ‘અકુદરતી’ હોય તેનેજ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ “ નિષ્પયોગી ” કહે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી રા. જટારાકરભાઈ તેમજ અન્ય અપક્ષપાતપણે વાંચનાર સજ્જનો જોઈ શકશે કે નેચરોપથીના હિમાયતીઓ દાખલા તરીકે પારો-પારદ Mercury ને “અકુદરતી” અને “નિષ્પયોગી” કહે છે તે કયા અર્થમાં તેઓ આ શબ્દો વાપરે છે કંઈ એમ કહેવા નથી માગતા કે પારો કુદરતની-વિશ્વની બહારથી આવેલો છે, અગર તો કુદરતના નિયમોની વિરૂદ્ધ રીતે પેદા થયેલો છે, અગર તો તેઓ એમ પણ ‘કહેવા નથી માગતા કે વેપાર અને અન્ય વપરાશની ચીજોમાં પણ મુદ્દલ કામ ન લાગે તેવો નિષ્પયોગી પારો છે. તેઓ તો ફક્ત એટલુંજ કહેવા માગે છે કે પારો મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ થતાં Pathologic ( સંહારક ? ) ક્રિયા પેદા કરે છે, અને તેથી શરીરમાં દાખલ થવાની બાબતમાંજ પારો નિષ્પયોગી છે. આજ નિયમને આધારે માણુને યોગ્ય પ્રમાણમાં

અને યોગ્ય રીતે શરીરની અંદર અને બહાર ઉપયોગ કરવાથી હમેશાં Physiologic (સંવર્ધક ?) ક્રિયાઓ પેદા થતી હોવાથી પાણીના ઉપચારને “કુદરતી સાધન” કહેવામાં આવે છે; અને પારો, સોમલ, વછનાગ વગેરે પદાર્થોના શરીરમાં દાખલ થવાથી Pathologic (સંહારક ?) ક્રિયાઓ પેદા થતી હોવાથી તે તે ઔષધોને “અકુદરતી” વાળખી રીતે કહેવામાં આવે છે. આ રીતે રા. જટાશંકરભાઈની અગાઉ લખેલી શંકાઓ અને દલીલોનો હુકામાં પણ સ્પષ્ટ જવાબ મળી રહે છે. અત્રે એટલું પણ સ્પષ્ટ જણાવી લેવાની હું જરૂર જાઉં છું કે—

એક સુંદર નીરાળી બાળકનું શરીર રચવામાં જે જે ઘીંજોનો-સાધનોનો કુદરત ઉપયોગ કરે છે, અથવા તો જે જે તત્ત્વો (Elements) એક તંદુરસ્ત બાળકના શરીરમાં કુદરતે મૂકેલાં માલુમ પડે છે, તે તે તત્ત્વોજ દ્રવ્ય આરોગ્ય સાચવવા અને મેળવવાનાં. “કુદરતી સાધનો” ગણી શકાય. પારો, સીસું, કલાઇ, હરતાલ વગેરે ઘીંજોને એક સુંદર શરીર રચવામાં કુદરત ઉપયોગી ગણતી નથી અને તેથી તેવી ઘીંજોનું શરીરમાં કાંઈ પણ કારણસર દાખલ થવું એ શરીરના આરોગ્યને લગતાં કુદરતી કાયદાથી વિરુદ્ધ છે. પરંતુ પાણી, હવા, દુધ, અનાજ એ તત્ત્વો શરીરના બંધારણમાં ઉપયોગી છે, માટેજ તે કુદરતી છે, અને તે માટેજ નેચરોપથી તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને તેમને “કુદરતી સાધનો” કહી તેની હિમાયત કરે છે.

રા. જટાશંકરભાઈ લખે છે કે “એક દરદી મરણની તૈયારી ઉપર છે તેને ઔષધોપચારની એકાદ પડીકી એકદમ બચાવી શકે છે.” તેમનાં આવાં નિશ્ચયાત્મક વચનો યુદ્ધિમાનને બહુ આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. રા. જટાશંકરભાઈ કહે છે, તેમ “એકાદ પડીકી” તે શું પણ સેંકડો પડીકીઓ પણ “મરણની તૈયારી ઉપર” આવેલા દરદીને “એકદમ બચાવી” શકતી નથી, અરે, મુદ્દલ બચાવી શકતી નથી, એમ દર મિનિટે સરાસરી સઠ્ઠ સઠ મનુષ્યોનાં દુનિયામાં થવાજ કરતાં મરણો સચોટ અને બપંકર સાબીતી આપ્યા કરે છે. મરણની તૈયારી ઉપર આવેલા મનુષ્યને એકદમ બચાવી શકેજ એવા ગુણવાળી એકાદ પડીકીની શોધ કર્યાનું રા. જટાશંકરભાઈ કહે છે તે વાત જો ખરી હોય તો હવે યમરાજને આ દુનિયાપરથી હમેશને માટે રૂખસદ લેવી પડશે; હવે કદી કોઇનું મરણ થશેજ નહિ; કારણ મરણની તૈયારીપર આવેલું મનુષ્ય રા. જટાશંકરભાઈની “એકાદ પડીકી” ખાધ “એકદમ બચી” શકશે, અને આવી પડીકીવાળા વૈદ્યરાજની પાસે અબજો રૂપિયા વગર મારો અગાઉથી આવીને બેસાશે, અને તેમની મારફત ધનવાન થતા હિંદુસ્તાન દેશને ખીંજો કોઈ ધંધો કરવાની જરૂર રહેશે નહીં.

રા. જટાશંકરભાઈ આગળ ચાલતાં જણાવે છે “આપે છે,” અમારાથી તો આ વાત મુદ્દલ માં અને તેમાં પણ ખાસ કરીને “હળાહળ એર”ના તત્કાળ નાશ કરનાર પદાર્થ, આવો પદાર્થ “દરદીને “હવન આપવાનું” કામ કરી શકે છે તિળ પોતાનાજ શબ્દોને ખોટા પાડવા બરોબર “ડોક્ટર કુહેના પાણીના પ્રયોગો” વિષેની માની પોતાને પોતાનીજ એપીમાં લખેલા વિચારોમાં કેટલો

કે “હળાહળ એર પણ હવનનું કામ કે સમજી શકતી નથી. કારણ એર એવો છે કે “હવનનો પુની તૈયારી ઉપર” આવેલા કહેવું એ Self-contradiction

પડી છપાવનાર રા. જટાશંકરભાઈ ન્યાસ છે (અગર તો “પોથીમાંનાં



રિંગણાની”ની પેઠે પોતાને તેમાં કેટલો અવિશ્વાસ છે) તે વાત તેઓ પોતાના લેખમાં બતાવી આપે છે; અને પાણીના પ્રયોગો કરતાં તેમની દવાની પડીકીઓનું સેંકડોગણું ચઢીયાતાપણું બતાવવા માટે આ પ્રમાણે લખે છે:—

“એક દરદી મરણુની તૈયારી ઉપર છે તેને ઔષધોપચારની એકાદ પડીકી એકદમ બચાવી શકે છે,” પરંતુ રા. જટાશંકરભાઈના કહેવા પ્રમાણે ખીચારા પાણીના પ્રયોગોથી તો “એક દરદી છ માસ કે બાર માસ સુધી કટિસ્નાન કર્યા કરે ત્યારે તેને માંડ માંડ આરામ થતો હોય.” આ રીતે પોતાની દવાની ફક્ત એકાદ પડીકીના સંબંધમાં બચારે તે “એકદમ બચાવી શકે છે” એમ નિશ્ચયાત્મક વચનો લખે છે ત્યારે પાણીના સંબંધમાં “એકદમ” શબ્દને બદલે “છ માસ કે બાર માસ” બતાવે છે; અને દવાની પડીકી “બચાવી શકે છે” એમ નિશ્ચયપૂર્વક કહે છે ત્યારે પાણીના પ્રયોગો વિષે “માંડમાંડ આરામ” અને તે પછી “થતો હોય” એમ શંકાશીલ વચનો લખે છે. અરે, પાણીના પ્રયોગોનું આટલું બધું તુચ્છપણું બતાવવાથી પછી સંતોષ ન થતો હોય તેમ, દવાના “એકદમ” શબ્દોની સાથે સરખાવતાં પાણીના પ્રયોગોનો “માંડમાંડ શબ્દો” છ માસ કે બાર માસે થાય છે એમ કહેવાથી કદાચ તે મુદત પછી કોઈને સરખામણીમાં બહુ ન લાગે માટે તેઓ તે મુદતમાં વધારો કરવા પાછળથી ઉમેરે છે કે “કુન્હે તો બધે અને ત્રણ ત્રણ વરસ સુધી પાણીના પ્રયોગો કરવાની બલામણુ કરે છે.” જળોપચાર પદ્ધતિને આવી ખોટી રીતે ઉતારી પાડવાનો અયોગ્ય પ્રયત્ન કરવામાં પોતાની ખુદ્દિને દુરપયોગ કરવો એ ઠીક નથી. એમ કરવામાં તેમનો શો હેતુ હશે તે પછી અમને સમજતું નથી. પાણીના ઉપચાર સંબંધીના સિદ્ધાંતો રા. જટાશંકરભાઈને તુચ્છ લાગવાનું કારણ, શું તેઓએ પોતેજ એક પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે તે તો નહિ હોય? ધ્વજર જાણે. પરંતુ તેઓ પોતેજ પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે કે જળોપચારના સિદ્ધાંતો “હાલની દુનિયાંની આંખે તો નવાજ સિદ્ધાંતો છે,” અને વળી દવાના પોતાના “જામેલા ધંધાને ધંકો લગાડનારા હોવાથી તે ધંધા-વાળાઓને તથા દવાદારની મદદ વડેજ જીવનારાં અને દવાઓના વ્યસનમાં ડૂબેલાં માણસોને તે સિદ્ધાંતો ચિત્તિ કર થશે” નહિ. જળોપચાર તુચ્છ જણાવાનું કારણ આ હોય કે અન્ય તે તો રા. જટાશંકરભાઈ જાણે અગર તો ધ્વજર જાણે. પરંતુ ખરી વાત તો એ છે કે, પાણીના યોગ્ય રીતે કરવામાં આવતા ઉપચારોથી જે લાભ “બધે ત્રણ ત્રણ વરસે” થાય છે એમ ડૉક્ટર કુન્હે જણાવે છે તેનીજ જાતનો લાભ કોઈ પણ દવાની એકાદ પડીકી “એકદમ” કદી પણ આપી શકતીજ નથી એમ હું અતિશય ભાર મૂકીને જણાવવા માગું છું, અને સાબીત કરવા તૈયાર છું. “એકદમ” ઉગી નિકળતા ધાસમાં અને “બધે ત્રણ ત્રણ વરસે” તૈયાર થતાં કેળાં જેવાં ફળોની જાત અને સ્વાદમાં જેટલો ફેર છે તેના કરતાં પછી વધારે ફેર દવાની “એકદમ” અસરમાં અને પાણીના ઉપચારોના બધે ત્રણ ત્રણ વરસે થતા લાભમાં છે. અર્થાત કેળાં જેવાં ફળોની સરખામણીમાં તરત ઉગતું ધાસ જેટલું તુચ્છ છે, તેના કરતાં પછી દવાઓ વધારે તુચ્છ જળોપચારથી લાંબી મુદતે થતા લાભની સરખામણીમાં છે, એમ અનેક વિદ્વાન અનુભવીઓનો અને મારો પોતાનો પણ મત છે, અને તેવી માન્યતાનાં સખળ કારણો પછી, જે અત્રે જણાવવાથી લંબાણ થઈ જાય માટેજ લખ્યાં નથી.

રા. જટાશંકરભાઈ વળી લખે છે કે, “એમ કહે તો ચાલે, કે ધણી દવાઓ નિત્ય ખાધા કરવાથી વખતે તુચ્છતાન પણ થાય છે; અને પાણીના પ્રયોગમાં એવો ભય ઝાણો

હોય.” આ વાક્ય પણ બહુ અજબ અર્થ દર્શાવનાર છે. “ઘણી” દવાઓ. “નિત્ય” ખાધા કરવાથી નુકશાન થાય છે; એ વાત વૈદ્યરાજ પોતે જણાવતા નથી, પણ જણાવે છે કે જો તમે “એમ કહે તો ચાલે” કે “વખતે” (અર્થાત કવચિત્કાલ) “નુકશાન પણ થાય છે.” અને આટલું પણ કહેવા દેવાની મહેરબાની કરતી વખતે રા. જટારાકરભાઈ પાછા વચ્ચે “પણ” શબ્દ ખાસ હેતુપૂર્વક ઉમેરતા જણાવે છે. કારણકે “નુકશાન પણ” એમ લખીને તેઓ એમ સૂચવવા માગતા જણાવે છે કે, ખીજાં પરિણામો ભેગું નુકશાન પણ “વખતે” થાય છે. અને નુકશાન સિવાયનાં “પણ” શબ્દથી સૂચવાયલાં ખીજાં પરિણામ તે લાભજ હોવા જોઈએ. એટલે કે “ઘણી” દવાઓ “નિત્ય” ખાધા કરવાથી “વખતે” (કદાચ) નુકશાન થાય છે એમ પોતે કહેતા નથી, પણ એમ કહેવાની આપણને મહેરબાનીની રાહ રજા આપે છે, અને તે રજા આપતાં આપતાં પાછા વ્યંગમાં “પણ” શબ્દથી સૂચવે છે કે “ઘણી દવાઓ નિત્ય” ખાધા કરવાથી લાભ પણ થાય ખરો.” જ્યારે દવાની આખતમાં આટલી હદ સુધી પોતે પક્ષપાત બતાવે છે ત્યારે પાણીના પ્રયોગમાં નુકશાન થવાનો ભય “ઝોછો છે” એટલું સ્વીકારતાં પણ તેઓ અચંકાય છે અને તેથી ભય ઝોછો “છે” એમ કહેવાને બદલે “હોય” એવા સંશયાત્મક શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે.

જાણે “નેયરોપથી”ની વિરૂદ્ધ કોઈ સખળ દલીલ રજૂ કરતા હોય, તેમ “વૈદ્ય કદપતર”ના તંત્રીજી લખે છે કે, “પણ અમે કમુલ કરી શકતા નથી કે, પાણીના તથા વિજળીના પ્રયોગો સર્વ દરદોમાં અને દરદોની સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ નીવડે.” પણ આવી દલીલ તદ્દન નિરર્થક-નકામી છે. કારણ કે મરણની તૈયારી ઉપર આવી ગયેલા સર્વ દરદીને સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ રીતે બચાવવાનો પરવાનો સીધાની નેયરોપથીએ કદી હીમાયત કરી નથી, પરંતુ રા. જટારાકરભાઈએ તો પોતાની “ઔપધોપચારની એકાદ પડીકી”થી અગાઉ જણાવી ગયા તેમ “એકદમ બચાવી” શકવાની હિંમત બીડી છે, છતાંએ અમે તેમને તેમનાજ શબ્દોમાં જવાબ વાળવાની રજા લેઈએ છીએ કે “અમે પણ કમુલ કરી શકતા નથી કે દવાઓના પ્રયોગો સર્વ દરદોમાં અને દરદોની સર્વ સ્થિતિમાં ફતેહમંદ નીવડે.”

અન્ય સ્થળે “વૈદ્ય કદપતર”ના તંત્રીજી લખે છે કે, “આદુ આપણે રોજ ખાઈએ છીએ, એજ આદુ-સુંકું ટિંચર છંજર અને ત્રિકટુ ચૂર્ણ બને છે. હિંગ રોજ ખાઈએ છીએ, એજ હિંગતું ટિંચર એસેપ્ટીકા અને હિંગાષ્ટક બને છે. એલચી રોજ ખાઈએ છીએ, એજ એલચીનું ટિંકાઈમ અને એલાદિ ચૂર્ણ બને છે.” વગેરે. આ સંબંધમાં અમારે પ્રથમ તો એ કહેવાનું છે કે “આપણે રોજ ખાઈએ છીએ” એ શબ્દોથી જો રા. જટારાકરભાઈ એમ કહેવા માગતા હોય કે તે ખરેખર માણસે ખાવા જેવી ખોરાકની જ ચીજો છે તો તે અમારે કમુલ નથી. કારણ તમાકુ, અરીસ, માંસ, મદિરા વગેરેનાં બ્યસની મનુષ્યો પણ એમજ કહેશે કે અમે પણ આ ચીજો “રોજ ખાઈએ છીએ” પણ તેથી કાંઈ તે ચીજો વાસ્તવિક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજો હરી શકશે નહિ. વળી “એલચી આપણે રોજ ખાઈએ છીએ, એજ એલચીનું એલાદિ ચૂર્ણ બને છે,” માટે તે પણ રોજ ખાંવા જેવી ચીજ છે, અગર તો રા. જટારાકરભાઈ કહે છે તેમ એલાદિ ચૂર્ણ જેવાં “ઔપધોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દષ્ટિએ કાંઈ પણ ભેદ નથી” એ વાત હું માન્ય કરી શકતો નથી. કારણ જેમ ખાંડમાં અને ફેફસા ખાંડના બુનાવેલા નાળી-

મેરમાં માત્ર આકારનોજ તફાવત હોય છે તેટલોજ તફાવત કાંઈ એકથી અને એવાદિ ચૂર્ણ વચ્ચે નથી; પણ તે બન્નેની વચ્ચે તો ઘણોજ મોટો તફાવત છે. કારણ કે એવાદિ ચૂર્ણમાં એકથી ઉપરાંત દાહથીની, નાગકેસર, કાળાં મરી, ખીપરો, સુંઠ, સાકર, ધી વગેરે મેળવવામાં આવે છે, જેને લીધે એવાદિ ચૂર્ણમાં એકથીનું પ્રમાણ તો ફક્ત પચાસમા ભાગ જેટલું કે તેથી પણ કદાચ ઓછું આવતું હશે. અને આવા સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં રહેલી “એક-થીનુંજ એવાદિ ચૂર્ણ બને છે” એમ કહેવું તે તો માણસના શરીરમાં લોહનું સૂક્ષ્મ પ્રમાણ રહેલું છે માટે “ માણસ લોહાનુંજ બનેલું છે ” એમ કહેવા જેટલુંજ મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. શ. જટાશંકરભાઈએ લખેલા હિંગાદક ચૂર્ણના ખીલ દર્શાવે વિશે પણ આજ પ્રમાણે સમજવું. કારણ કે હિંગાદક ચૂર્ણ એકલી હિંગનું નહિ પણ તે “ અદક ” હોવાથી નામ પ્રમાણે આઠ ચીજોનું બનેલું હોય છે. અને તેથી “ A part can never be equal to the whole એક પેદા ભાગ આખાની બરાબર થઈ શકેજ નહિ ” એ સર્વ માન્ય સિદ્ધાંત છે; માટે “ આપણે હિંગ રોજ ખાઈએ છીએ, એજ હિંગનું હિંગાદક બને છે ” એવી શ. જટાશંકરભાઈની દલીલ ખોટી છે, અને તેમનો લેખ વાંચનારને ખોટાં અનુ-માનો પર દોરી જનારી છે.

શ. જટાશંકરભાઈ વળી લખે છે કે “ પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં અમારા ઋષિઓએ ઉપચારની આ બંધી શાખાઓના રસ્તાઓ બતાવ્યા છે, સ્નાન, બાષ્પ, સ્નેહ, સ્વેદ, વમન, વિરેચન, બસ્તિ, એ સર્વ ઉપચારોને પ્રથમ સ્થાન આપેલું છે, અને તે પછી જરૂર જણાય તો ઔષધોનાં ખીજાં દ્રવ્યોનો આશ્રય લેવો, એવી તેમણે પણ આજા કરેલી છે. ” પરંતુ સ્વેદન, વમન, વિરેચન વગેરે મજાશોધક ક્રિયાઓ કુદરતી સાધનો ( “કુદરતી સાધનો” કોને કહેવાં તે અમે જ્ઞાન લેખમાં અગાઉ સમજવી ગયા છીએ ) વડે કરવી એ એક વાત છે, અને તેવીજ ક્રિયાઓ દવાઓ આપીને કરવી એ તદ્દન જુદીજ વાત છે. વમન, વિરેચન વગેરે ક્રિયાઓ પેદા કરે તેવાં સર્વ ઔષધો કાંતો વાસ્તવીક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજો હોતી નથી, અથવા તો કદાપિ કોઈ ખોરાકની ચીજો હોય તો પણ શરીરના બધારણમાં કામ લાગે તેવા રૂપમાં કે પ્રમાણમાં તે વમન-વિરેચન વગેરે કરવા માટે વપરાતી નથી; તેથી તેવી સર્વ ચીજો કે ઔષધોને નેચરોપથીના અનુયાયીઓ જીવનશક્તિ ( Vitality ) નો નકમો વ્યય કરનાર અથવા “ જેરી ” કહે છે. આવાં જીવનનો નકમો ક્ષય કરનાર ઔષધો જેમનું જીવનગણ પ્રથમથીજ કમી થઈ ગયું છે એવા દરદીઓને ખવરાવવાં કે ખાવાં એ બહુ સારો રસ્તો ગણાય નહિ. માટેજ નેચરોપથીનાં હિમાયતીઓ ઉપર લખેલી સ્વેદન, વમન, વિરેચન જેવી ક્રિયાઓ કરાવવી હોય છે તેથીરે ઔષધોને બદલે કુદરતી સાધનોનોજ ઉપ-યોગ કરે છે. નેચરોપથીમાં જો ‘કાંઈ’ નવીનતા હોય તો તે દવા અગર જેરી ચીજોના ઉપયોગ વગરજ વ્યાધિનિવારણ અને આરોગ્યના સંરક્ષણનો ઉદ્દેશ સફળતાથી સિદ્ધ કરવામાં છે. જો શ. ભાઈ જટાશંકરજી એમ કહેતા હોય કે, તેના સર્વ મોર્ગે પણ પૂર્વેના આપણા ઋષિ-ઓએ બતાવેલા છે તો તેથી મને ‘અધિક’ આનંદ થશે. ખરી રીતે તો મારી પણ તેવીજ ઓછસ માન્યતા છે. અને તેથી માન્યતાને અનુસરીને “ Plain living and high thinking સરલ જીવન અને ઉચ્ચ મનન ” જેનો મુદ્દાલેખ ( Motto ) છે તેવું ઋષિજીવન વર્તમાનકાળમાં શી રીતે ગાળવું કે જેથી વ્યાધિઓ દૂર થાય અને તન-મન હૃદયનું સ્થાયી સ્વાસ્થ્ય કે આરોગ્ય અનુભવાય તે શીખવવાના શાસ્ત્રને હાલની ‘બાપામાં

“કુદરતી-નૈસર્ગિક ઉપચાર શાસ્ત્ર” કે “નેચરોપથી Naturopathy” એ નામ આપી જનસેવા બજાવવા જેઓ બહાર પડે તેમને રા. જટાશંકરભાઈ કરકાગીમાં એમ કહે કે “જે છે તેને નવાં નામ આપો-નવો લેખાશ પહેરાવો-નવા શોધ તરીકે દંદેરા પીશો! અને હુકનો જમાવો!” તો તે કેટલું ચોગ્ય વા અચોગ્ય છે તેનો ન્યાય અમે તેના લખવારને અગર તો પ્રભવર્ગને અંથવા તો પરમેશ્વરને સોંપીએ છીએ; અને માત્ર એટલું જ ઉમેરીએ છીએ કે, “કાચના ઘરમાં રહેનારાઓએ ખીજાઓની તરફ પથરા ફેંકતાં બહુ વિચા. કરવો જોઈએ,” (Those who live in glass houses should beware of throwing stones at others.) એ કહેવતનું વિસ્મરણ કરી, અને પોતે નવાં નામ આપી પોતાની દવાઓના અને આવડના દંદેરા પીટે છે, તથા હુકનો જમાવે છે તે વાત જુદી જઈ રા. જટાશંકરભાઈ નેચરોપથીના હિમાયતીઓ વિષે કરકાગીમાં લખાણ કરે છે એ અમત અતિશય આશ્ચર્ય ઉપજાવે છે. નેચરોપથી અને તેને અનુસરનારાઓ વિષેની ગેરસમજ તથા અકારણ અપ્રીતિ રા. જટાશંકરભાઈ અને અન્ય સજ્જનોના મનમાંથી સત્ય વાતને બારબાર સમજનાર પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સત્વર દૂર કરો, એવી મારી ખરા અંતઃકરણપૂર્વક નમ્ર પ્રાર્થના છે.

અંતમાં, એક વાત તરફ રા. જટાશંકરભાઈનું હું ખાસ ધ્યાન ખેંચવા માગું છું, અને તે એ છે કે, તેમને માટે ખરેખર મારા મનમાં બહુ સન્માન અને આદરભાવ છે, છતાં ફક્ત નેચરોપથી સંબંધીના તેમના પ્રકટ કરેલા વિચારો અપકવ, ઉતાવળીયા અગર ખીજાને આડે રસ્તે દોરી જનારા છે, એમ લાગવાથીજ આ લેખ લખવાની મને ફરજ પડી છે; અને તેમના લેખના સંબંધમાંજ મારો આ લેખ લખાયલો હોવાથી ના છુટકે મારે તેઓથીનું નામ અને વચનો વારે ધડીએ આ લેખમાં લખવાં પડ્યાં છે. અર્થાત તેઓના પર વ્યક્તિગત આક્ષેપ (Personal attack) કરવાનો મારો કિંચિત પણ ઉદ્દેશ નથી એ વાત તેઓથી અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવા કૃપા કરશેજ એવી મારી તેમને અવિનંતી છે, અને અનુભુતાં જો તેમનું અગર અન્ય કોઈનું મારા આ લેખથી દીલ હુભાડ તેમને તેમજ આ ક્ષમા છાછું છું.

અન્ય સ્થળે “વૈદ્ય અને તેની જરૂરીયાત.

છીએ, એજ આફ-સુકતું ટિંચરે

છીએ, એજ હિંગતું ટિંચર એસેસરીડા અન-હિગાઇ.

છીએ, એજ એલચીનું ટિં. કાર્ડમમ અને એલાદિ ચૂર્ણ.

અમારે પ્રથમ તો એ કહેવાનું છે કે “આપણે રોજ ખાઈએ.

રા. જટાશંકરભાઈ એમ કહેવા માગતા હોય કે તે ખરેખર માત્ર મજબૂત,

જ ચીજો છે તો તે અમારે કમુલ નથી. કારણ તમાકુ, અરીસ અદભૂત;

વ્યસની મનુષ્યો પણ એમજ કહેશે કે અમે પણ આ ચીજો “માં” રેલે,

પણ તેથી કાંઈ તે ચીજો વાસ્તવીક રીતે મનુષ્યના ખોરાકની ચીજોમાં ખેલે.

“એલચી આપણે રોજ ખાઈએ છીએ, એજ એલચીનું એલાદિ ચૂડરતા;

પણ રોજ ખાંવા જેવી ચીજ છે, અગર તો રા. જટાશંકરભાઈ કરતાં.”

ચૂર્ણ જેવાં “ઔષધોમાં અને ખાનપાનની ચીજોમાં આ દિધિએ કાંઈગણ્યતા અને સ્વચ્છતા.”

વાત હું માન્ય કરી ચકતો નથી. કારણ જેમ ખાંડમાં અને ફક્ત ખાંડ part of your

body and that part begins to die. It fills up with dead cells. These dead cells clog up the body and as a result you have rheumatism or any one of a hundred other diseases that result from this physical stagnation. If you continue your inactive habits long enough, you may have paralysis or complaints that are still worse,—all because the blood is stagnant and the dead cells, those minute atoms of death, are not carried away. It may be a surprise to many to know that the body is dying every minute, every second; every one of us is carrying around a certain amount of death, a certain amount of these minute corpses. An active man who uses every part of the body, carries less of these corpses than an inactive man."

*B. Macfadden.*

સાગ:—“હિલચાલ વિનાની સ્થિતિને મોત કે મરણ કહીએ છીએ. તમારા શરીરના કોઇ પણ ભાગને ઉપયોગમાં લેવાનું બંધ કરો, અને તે ભાગ મરણ પામવાને માટે તૈયાર થતો અથવા નબળો પડતો માણસ પડશે. મરણ પામેલાં પરમાણુથી તે ભાગ પુરાવો શક્યશે. આ રોગિષ્ઠ અથવા છવ્વિ વિનાની પરમાણુઓથી શરીરનાં છિદ્રો પુરાઇ જશે, અને પરિણામે સ્વચ્છ અથવા સાંધાઓ અકડી જવાનો રોગ, અથવા ખીજા સ્નેહકરો રોગોમાંનો કોઈ રોગ કે જે શરીર સુસ્ત અને સ્થિર રહેવાને લીધે પેદા થાય છે તે લાગુ પડશે. એવીજ સુસ્ત અને ક્રિયા વિનાની તમારી આદત, જે તમે લાંબો વખત ચાલુ રાખશો તો તમને પક્ષાઘાત યાને લક્ષ્યો કે તેથી વધુ ખરાબ મંદવાડ લાગુ પડશે. કારણકે લોહીને ગતિ પુરતા પરમાણુમાં મળતી નહિ હોવાથી તે પુરતી રીતે ફરતું નથી, અને મૃત્યુ પામેલા પરમાણુ કે જે મોત લાવવામાં સાધનભૂત સૂક્ષ્મ અણુઓ છે, તેનો નીકાલ વા નાશ થતો બંધ પડે છે. આપણું શરીર દર મીનીટે કે દર પળે મૃત્યુ પામીને નવું રચાતું જાય છે, એટલે કે આપણા શરીરના બંધારણના પરમાણુઓ દરપળે નાશ પામીને નવાં રચાતાં જાય છે, એમ જાણી લેવાનો અન્યથા ઉપજશે. આપણામાંનો દરેક જણ એવા મૃત્યુ પામેલા પરમાણુઓ, અથવા મોત લાવનારાં સૂક્ષ્મ અણુઓનો ચોક્કસ કેટલોક ભાગ પોતા સાથે લઇ શકે છે. પરંતુ એક સુસ્ત અથવા પોતાના શરીરના લગભગ દરેક ભાગને ઉપયોગમાં નહિ લેનારા માણસ કરતાં, જે માણસ તેને ચાલુ ઉપયોગમાં લે છે અથવા કામકાજ વા કસરતથી તેને ફરતા ચપલ રાખે છે, તે આવાં પરમાણુ યોડાં ધરાવતો હોય છે.”

કસરત વા શરીરના લગભગ દરેક ભાગની હિલચાલ, અને તેના ઉપયોગ સંબંધી ઉપર દશવિધા વિકાસોના લાંબા જાતી અનુભવથી બહાર પડેલા વિચારો, ખરેખર મનન કરવા યોગ્ય છે. કસરતનું ઉપદું મથાણું જોઇ, કેટલાકા તે વાંચવાનું મન કરશે નહિ કારણ કે તેનું મહત્વ જોઇએ તેનું તેઓ ધારતા નથી.

શરીરના કોઇ પણ ભાગની હિલચાલ તે ભાગની કસરત ગણાય છે. જેને આપણે ગતિ, હિલચાલ, ક્રિયા, કામ-કાજ, ચપળતા વિગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ.

કસરતની જરૂર સર્વેને છે. કુદરતની તમામ રચના તથા બંધારણ અથવા પાયા અને નિયમ ઉપર છે કે જેથી એક વા અનેક રૂપે નિરંતર કસરતનો લાભ ચાલુ હોવાય છે. કસરત વિના દુનિયાની હસ્તી નથી. જ્યાં અને જ્યારે પણ જોશો તો કસરત વિના કોઈ જગ્યા ખાલી દેખાશે નહિ. દરેક મનુષ્યની હસ્તીનો આધાર કસરત ઉપર અવલંબીને રહેલો છે.

જો કે દરેક માણસને પોતાના શરીરના ધણા અવયવને એક યા બીજા રૂપે કસરત આપવાની ચાલુ જરૂર હોવાથી તે આપવામાં આવે છે; પરંતુ શરીરના લગભગ દરેક અવયવને જોઈએ તેની કસરત મળવા પામતી નથી. શરીરના કેટલાક ભાગો ચાલુ ગતિમાં હોય છે જે ધણે ભાગે આપણી મરજીને આધીન હોતા નથી; તેમના ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર રહેલો છે. લોહીની ધરવાની ક્રિયા, ખોરાક પાચન થવાની ક્રિયા, શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા એ વગેરે ચાલુ ક્રિયાને પણ જાણીતો કસરતખાજ સંડો રનાયુની ક્રિયા તરીકે ગણે છે. આપણને નહિ જણાતાં તે રનાયુઓને મજબુત અને વધુ આરોગ્યમય કરવાને માટે જેમ આપણા હાથ અને પગના દેખાતા રનાયુઓને કસરત આપીને મજબુત બનાવીએ છીએ તેમ તેને પણ ખાસ આપણી મરજી વા ઇચ્છાશક્તિના જોડાણ વડે કસરત આપી શકાય છે, જેથી તે ભાગોને પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે ચાલુ રાખવામાં એક પ્રકારની મદદ અને ઉત્તેજન મળે છે.

હાલના વખતમાં માણસ જાતના મોટા ભાગને શારીરિક મેહેનત કરવાની વધુ જરૂર પડતી નથી. ધણાઓને ધંધો-રોજગાર એવા પ્રકારનો હોય છે કે, આખો વખત તેઓને મગજની માનસિક મેહેનત ચાલુ કરવાની જરૂર હોય છે. યાંત્રિક કળાનો ચાલુ ઝડપી સુધારો વધારો થતો જાય છે જેના પરિણામે દરેક કામ યાંત્રિક બળથી થાય છે એટલે શારીરિક મેહેનતનું કામ ધણાઓને કરવું પડતું નથી. સ્ત્રીઓનું ધરતે લગતું કેટલુંક કામકાજ જે પહેલાંના વખતમાં જાતે કરવાની જરૂર પડતી હતી, તે પણ હાલમાં યંત્રકળાથી થવા લાગ્યું છે. મતલબ એ છે કે શારીરિક મેહેનત કરવાની ધણે ભાગે ઓછી જરૂર થતી જાય છે.

જે લોકોને દરરોજ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં શરીરને લગતી કોઈ ને કોઈ પ્રકારની મેહેનત કરવાની હોય છે, તેમને કેટલીક વાર ખાસ કસરત કરવાની ધણી જરૂર પડતી નથી. પરંતુ જેઓને શરીરને લગતું કાંઈ કામ કરવાનું હોતું નથી, તેમને ખાસ શરીરની કસરત દરરોજ ચોક્કસ વખત સુધી કરવાની જરૂર છે. કારણ શરીરની કસરત વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે નહિ. જેવી રીતે આપણને આપણું શરીર ટકાવી રાખવાને ખાનપાનની જરૂર છે, તેવીજ રીતે કસરતની પણ દરેકને જરૂર છે. જેઓ શરીરની મેહેનત કરે છે તેઓ પણ ચોક્કસ તરફીબથી દરરોજ નિયમીત પ્રમાણમાં કસરત ચાલુ રાખે તો તેમનું શરીર વધુ તંદુરસ્ત બને.

હાલમાં માનસિક કેળવણી ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. ઉછરતાં કુમળાં બાળકોનો માનસિક કેળવણીમાં ધણેભાગે આખો વખત પસાર થાય છે, અને શારીરિક કસરત અથવા કેળવણી ઉપર જોઈતું લક્ષ આપવામાં આવતું નહિ હોવાથી માનસિક કેળવણીનું પરિણામ જેવું ઇચ્છવામાં આવે છે તેવું આવવા પામતું નથી.

કસરતના ફાયદા જોટલા લખીએ તેટલા ઓછા છે. જે યોગ્ય પ્રકારે શરીરના બાંધ તથા ઉભરને ધ્યાનમાં રાખીને તથા બીજા કેટલાક શરીરની પ્રકૃતિને માફક આવતા.

નિયમો ઉપર અમલ કરીને, દરરોજ કસરત કરવામાં થોડો વખત રોકવામાં આવે તો આખા શરીર ઉપર ઘણી ઉત્તમ અસર થાય છે કે જે ખુલ્લી માલુમ પડી આવે છે. આવી ઉત્તમ ફાયદાભરેલી અસર દવા-દાર અને શક્તિ આપનાર ટોનીકથી મળતી નથી. જગન્નહેર કસરતખાજ સેન્ડો કસરતના ફાયદા સંબંધી જણાવે છે કે:—

“ It strengthens muscular action in every part of the body—especially in the digestive tract—and so promotes easy and rapid assimilation of food. The blood becomes purified and enriched, travels quicker through the arteries, veins, and capillaries, and improves the nutrition of every part of the system. It increases lung power, and so permits of the more complete oxygenation of the blood. It strengthens all the organs of elimination, and enables them to throw off the impurities that would otherwise accumulate and poison the whole system. It braces up the entire nervous system—the basis of all life and motion—and enables men and women to face the difficulties and trials of life with an equanimity and optimism otherwise impossible. It is, in short, Nature's own tonic, working in Nature's own way, and with Nature's direct help and co-operation.”

ભાવાર્થ:—યોગ્ય રીતે દરરોજ નિયમિતપણે ચાલુ કસરત કરવાથી, શરીરના તમામ સ્નાયુઓને ગતિ મળીને તે મજબુત થાય છે. ખાસ કરીને ખોરાક પાચન કરનારા ભાગોને વધુ સારી અસર થાય છે. ખોરાક સારી રીતે જલદી પાચન થવામાં મદદ મળે છે, લોહી સ્વચ્છ અને નીરોગી બને છે. લોહીને ફેરવનારી તમામ નાડીઓ અને તંતુઓમાં રૂધિરા-ભિસરણુ યાને લોહીનું ફરવું સારી રીતે થાય છે. જેથી કરીને આખા શરીરને ઘટતું જરૂરી પોષણ સારી રીતે મળે છે. વળી તે ફેફસાં અને છાતીને મજબુત કરે છે જેથી પ્રાણવાયુ જોઈતા પ્રમાણમાં મેળવી શકવાને લીધે લોહી સ્વચ્છ થવામાં મદદ મળે છે. તે ઉપરાંત શરીરના કચરાનો નિકાલ કરનારા મજાત્સર્ગક અવયવોને મજબુત બનાવે છે; જેથી તે અવયવો શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા મળને બહાર યોગ્ય રીતે કાઢવાને વધુ શક્તિવાન થાય છે. અને તે મજા અથવા કચરો જેનો સ્વાભાવિક રીતે નીકાલ થવો જોઈએ, તે નહિ થાય તો તે ઝેરકંડો થઈ રહે છે; અને શરીરની આખી સીસ્ટમને બગાડે છે. કસરત માનવતંતુઓને કૌનત આપે છે, કે જે જીંદગી અને હાલ-આલની ક્રિયાના પાયા સમાન છે. કસરતખાજ આદમી પોતાની જીંદગીની લડાઈ અથવા જંગલો અને કાર્યો સામે હિંમતથી અને મનની સાંત અને સમાન સ્થિતિથી અને સારા આશા / ભરેલા વિચારોથી થઈ શકે છે કે જે કસરતથી મજબુત બનેલા શરીર વિના બનવું અશક્ય છે. ફેફસાં કઢીએ તો કસરત એ કુદરતના મુકરર અચેત્ના નિયમ અને માર્ગને અનુકૂળ અને આધીન રહેલું કુદરત તરફથી સીધી રીતે મળતું સર્વોત્તમ ટોનીક યાને શક્તિ આપનાર ઉમદા સાધન છે.”

હાલમાં વધતી જતી શારીરિક નબળાઈ અને દુઃખ દરદોની ફરીયાદ કસરતથીજ કમી થવા પામશે. કારણ કે તેનાં મૂળ તપાસતાં કસરત વિનાનું મનુષ્યનું દરદોજનું જીવન માલુમ પડે છે. ખોરાકમાં નહિ ખાવા યોગ્ય પદાર્થોનું સેવન, અને ખાવા લાયક અને નાલાયક પદાર્થો હદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવ, અને તેની સાથે કસરતનો અભાવ, એવાં એવાં કારણો તરેહવાર પ્રકારનાં દરદો અને અશક્તિ પેદા કરવામાં સાધનરૂપ બને છે. શરીરમાં રહેતી સુસ્તી, કામકાજ તરફ અભાવ, નિદ્રાસાહનો વધારો અને ભારે લાગતું શરીર, કસરત ચાલુ નહિ થવાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. અને એ બધી ફરીયાદો નાબુદ કરવાને માટે તમારે જાતે મેકે-નત કરીને કુદરતના સર્વોત્તમ ટોનીક કસરતનોજ લાભ લેવાથી ધારેલી નેમ બર આવશે; નહિ કે તૈયાર, વગર મેકેનતથી, બનરમાં શીશી-ખાટલીમાં બરીને વેચાતું, કહેવાતું ટોનીક રૂપીઆ આપી ખરીદી લાવવાથી.

કસરત દરરોજ નિયમિત ચાલુ કરતા રહેવાની જરૂર છે. જેથી તેનો ફાયદો સ્થાયી રહેવા પામશે. જો થોડો વખત અથવા થોડા મહીના ચા વર્ષ કરીને પછી એકદમ સદાબરી હમેશને માટે તેને પડતી મુકવાના હો તેના કરતાં તો ખેહેતર, માર્ગ એજ કે કસરત કરવાનું શરૂ કરવુંજ નહિ.

કસરત ધણા પ્રકારની ગણાય છે, જેવી કે ઘોડેસ્વારી, ક્રીકેટ, દડાદાવ, હલ્લેસાં મારવાની, તથા બીજી ધણા પ્રકારની રમતની સાથે કસરતનો હેતુ હોય છે. દરેક પોતાને અનુકૂળ આવતી કસરત યોગ્ય પ્રમાણે અને હદમાં કરવી જોઈએ.

કસરતથી દુઃખ દરદો પણ દૂર થાય છે, અને તેનો બ્યવહાર અનુભવ ધણાઓ મેળવતા જાય છે. સુધરેલા દેશોમાં શરીરની તરેહવાર પ્રકારની કસરતથી રોગ મટાડવાનું સાધારણ થતું જાય છે. જે પ્રમાણે આપણા દેશમાં પણ કસરતથી આરોગ્ય જાળવવા તથા સુધારવાનું એક વેળા સાધારણ હતું, અને હમણાં કસરતનું મહત્વ એકવાર ફરી સમજાવવાનું શરૂ થયું છે.

હાલમાં આપણી નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં, વિદ્યાર્થીવર્ગને શારીરિક કસરત આપવા તરફ કાંઈક વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવતું હોય એવું જણાય છે, જે ખુશી થવા જેવું છે. પરંતુ જેટલા પ્રમાણમાં માનસિક કેળવણીનું મહત્વ ધારવામાં આવે છે તેટલું શારીરિક કેળવણીનું ધારવામાં આવતું હોય, એવું માલુમ પડતું નથી. જેથી આપણી ઉછરતી જુવાન પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ જોઈએ તેવી નથી. જો કે જુવાન ઉછરતી પ્રજાની શારીરિક સ્થિતિ હાલમાં જોઈએ તેવી નહિ હોવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો છે, અને તે કારણોમાંનું એક શારીરિક ખીલવણી તરફ જોઈએ તેવું ધ્યાન નહિ આપવાનું છે. માનસિક કેળવણી કરતાં શારીરિક કેળવણીનું મહત્વ લેશ માત્ર પણ ઓછું અંકાતું જોઈએ નહિ; કારણ બન્નેની અગત્ય એક સરખી છે. જેથી વિદ્યાર્થીઓના શરીરની ખીલવણી ઉપર હાલના કરતાં વિશેષ લક્ષ અને વખત રોકાવો જોઈએ.

હાલમાં વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક કસરત આપવાની કેટલેક ઠેકાણે હસ્તી ધરાવતી ગાંઠવણ સંપૂર્ણ કરવાને યોગ્ય ફેરફાર તથા સુધારા કરવાની ઘણી જરૂર છે.

કસરત દરેક વિદ્યાર્થીને એક સરખી રીતે અને એક સરખા પ્રમાણમાં, એક સરખા વખત સુધી આપી શકાય નહિ; પરંતુ દરેકના શરીરના બાંધા, દરેકની ઉંમર તથા દરે-



કની શરીરની પ્રકૃતિ, અને દરેકના શરીરના ભાગો તથા અવયવોની સ્થિતિ ઉપર, ખારીક ધ્યાન આપીને દરેકને માફક અથવા અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે આપવાની ગોઠવણ થવી જોઈએ. કસરત કરવાનો યોગ્ય વખત મુકરર થવો જોઈએ. જેમાં ખોરાક પુરતો લીધા પછી તુરતજ કસરત કરાવવાતું, તેમજ બપોરના તાપમાં કસરત કરાવવાતું અનુકૂળ થઈ પડે નહિ.

એ તો અવશ્યતું છે કે, કોઈ પણ રકલ અથવા કોલેજ શારીરિક કેળવણી આપવાની યોગ્ય ગોઠવણ વિનાની રહી જવા પામે નહિ, તે માટે ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ; અને તે માટેનો ઘટતો વધારાનો ખર્ચ તુરત ઉપાડી લેવાની તૈયારી આપણે બતાવવી જોઈએ.

માનસિક કેળવણી આપવાને માટે હાલમાં જે પ્રમાણે લાયક શિક્ષાગુરૂઓ અથવા માસ્તરો મેળવવાને ટ્રેનીંગ કોલેજો અને બીજી સંસ્થાઓ છે; તેજ પ્રમાણે શારીરિક કેળવણી આપવાને લાયક હિસ્તાદો અથવા શિક્ષકો તૈયાર કરવાને માટે ખાસ સંસ્થાઓ ચાને કોલેજો સ્થાપવાની જરૂર છે. જેથી શારીરિક કસરત અથવા કેળવણી યોગ્ય રીતે દરેક વિદ્યાર્થીની શરીરની પ્રકૃતિ ઉપર ધ્યાન આપીને આપવા લાયક કસરત શિક્ષકો પુરતી સંખ્યામાં મળી શકે. અને તેવા લાયક શિક્ષકો શારીરિક-ઇદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર (Anatomy and Physiology)નું અને શરીરનું આરોગ્ય બળવવાને લગતું બીજું તમામ જરૂરી જ્ઞાન મેળવેલા હોવા જોઈએ. જેથી તેઓ પોતાનું શારીરિક કેળવણી આપવાનું કામ જોઈએ તેવી રીતે બજાવવાને પુરતા લાયક બની શકે. હાલમાં જે કસરત શિક્ષકો દિવસના એકાદ બે કલાક રોકીને ટુંક પગાર મેળવે છે, તેઓને પોતાનું જ્ઞાન વધારીને ઉત્સાહપૂર્વક કામ બજાવવાનું ઉત્તેજન મળવાની જરૂર છે.

આ ટુંક લેખમાં કસરતના જુદા જુદા પ્રકાર, તથા તે કરવાની જુદી જુદી રીતો; તેમજ તરેહવાર જુદા જુદા પ્રકારની શારીરિક ફરીયાદો નિર્મૂળ કરવાને અર્થે શરીરના અમુક ભાગોને ખાસ કસરત આપીને સુધારવાની રીતો વગેરે સંબંધી સચિત્ર સચીત્તર હકીકતનો સમાવેશ કરી શકાય એમ નથી. પરંતુ જેઓ કસરતનું મહત્વ તથા તેની જરૂરીયાત યોગ્ય રીતે તેના સંપૂર્ણ અર્થમાં જાણવા માગતા હશે તેઓને 'ધન્વન્તરિ' જેવાં ષ્ટ્રોધી કેટલાક પ્રમાણમાં જાણવાનું મળશે. કસરત સંબંધી હાલમાં બહુ ઉત્તમ અને બોહોળ સાહિત્ય બહાર પડ્યું છે અને દિનપ્રતિદિન પડતું જાય છે. જેમાં ઇંગ્લેન્ડના જગ-જાહેર કસરતખાજ મી. યુનેન સેન્ડો તથા અમેરિકાના પ્રખ્યાત મી. બરનાર મેકફેડન વગેરે તરફથી બહાર પડેલ સાહિત્ય વધુ જાણીતું અને અભ્યાસ કરવા યોગ્ય ગણાય છે.

સ્કુલો અને કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓ શારીરિક કેળવણીના લાભ સહેલાઈથી લઈ શકે એવા પ્રકારની પુરતી ગોઠવણ થવા પામે, એટલુંજ નહિ પણ દરેક ઘટતે સ્થળે શહેરો, કસબાઓ અને ગામડાંઓમાં માનસિક કેળવણી આપનારી સંસ્થાઓ ઉપરાંત, પ્રજાવર્ગનો મોટા ભાગ શારીરિક કેળવણી વા કસરતનો યોગ્ય લાભ લઈ શકે, તે અર્થે કસરતશાળાઓ ઘટતી અને નિર્દોષ રમત-ગમતના સાધન સાથે સ્થપાવી જોઈએ, અને તેના લાભ પ્રજામાંના દરેક નાની-મોટી ઉમ્મરના આદમીઓ ખોટી શરમ, ખાલી ટેક અથવા મોટાઇ બાજુએ રાખીને લેવાને તૈયાર થશે તો પોતાની તંદુરસ્તી છાંદગીપર્યંત બળબીને પોતાનું જીવન સુખમય બનાવી શકશે.

## જાણવા યોગ્ય અલૌકિક ગુણો.

ઈટાલી દેશમાં બાકેનો નામે શહેરથી ચાર ગાઉ ઉપર આવેલા સાકા નામના ગામની નજીક ધણી દરદોનો નાશ કરનારી એક ચમત્કારી ગુફા છે. તે ગુફામાં ધણી જગાએ બારિક નાનાં બાકાં છે. તે બાકાંમાંથી માછા તથા ફાગણ માસમાં કોઈ પણ માણસને ન કરડે તેવા વગર એરના વિવિધ રંગના મોટા સાપો બહાર નિકળે છે. તે વખતે એ ગુફાની અંદર વિસ્ફોટક થયેલા, રક્તપિત્તવાળા, અર્ધાંગ વાયુથી જેના હાથ પગ રહી ગયા હોય તે, ગરમીથી પીડાતા, રાક્ષ અને સોજના દરદીઓ તથા ભગંદર વગેરે રોગોથી પીડાતા માણસો ત્યાં જઈને ખેસે કે સુષ્ક જળ એટલે તુરત કેટલાક સાપ બાકામાંથી બહાર નિકળી દરદી માણસના સઘળા અંગ પર લપેટાઈ જઈને પોતાની લાંબી જીભો બહાર કાઢી બધા રોગવાળા ભાગોપર ચાટવા લાગી જાય છે. તેથી તેના લીધે દરદીને ઘણોજ પરસેવો વળે છે. એ મુજબ દરદી એ ત્રણ દિવસ કલાક બંધે કલાક ગુફામાં જઈને ખેસે અને સર્પો તેને ચાટી લે એટલે આખા જન્મતું તે દરદ મટી જાય છે. આ ગુફામાં જે જે બાકાં છે તેમાંથી હમેશાં ઝીણો અને કોઈ વખત ભારે અવાજ જોરથી આવ્યાં કરે છે. “દરદો નાશ કરવાને માટે આ કેવો કુદરતનો ચમત્કારી પ્રભાવ ?” એવું કહેવાય છે કે રોમના એક સઘળા અંગે સડી ગયેલા રક્તપિત્તવાળા દરદીએ આપંધાત કરવા નિમિત્તે પ્રવેશ કરતાં સાંજે થઈ જવાને લીધે આ ગુફાને પ્રસિદ્ધિમાં આણી હતી, અને તેના પ્રતાપે હજારો દરદીઓ પોતાનાં અસાધ્ય દરદોથી મુક્ત આજે પણ થાય છે. (૨) અમેરિકાના યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં આવેલા કેન્ટકી પ્રાંતમાં “એમોથ” નામની ધણી પ્રાચીન વખતની એક ચમત્કારી અલૌકિક ગુફા છે. તેના જેટલી મોટી વિસ્તારવાળી ગુફા આ જગતમાં ખીજા કોઈ ઠેકાણે હજી સુધી કોઈના દેખવામાં આવી નથી. અત્યાર સુધીમાં તે ગુફા સંખ્યાની જે જે તપાસ કરવામાં આવી છે, તે ઉપરથી જણાઈ આવે છે કે તે આસરે દસ ગાઉ ઉપરાંત લાંબી છે; પરંતુ પૃથ્વીની માંહે નીચાણમાં ફેટલી ઉડી છે તે હજી સુધી કોઈના જાણવામાં આવ્યું નથી. તે ગુફામાં ઘણો અંધકાર હોવાના લીધે જોવા જવાની ઇચ્છા રાખનારે અંદર મોટી બત્તી પ્રદટાવીને સાથે લઈ જવાની જરૂર પડે છે. તે ગુફા માંહે ચોક્કસ ગયા પછી એક અદ્ભુત ચમત્કાર જોવામાં આવે છે. એક તરફ વિલક્ષણ આકારના ચક્રિત કરનારા ઉત્તમ પ્રકારના થાંભલાઓથી ભરપૂર મોટાં દીવાનખાનાં જેવા ઝોરડા માલુમ પડી આવે છે, અને ખીજા બાજુએ રત્નજડિત દેવજોના ગભારા સરખા ઝોરડાઓથી તેના તેજને લીધે આંખો સ્થિર બની જાય છે. આ ગુફાની બાંધણી ચક્રબ્યૂહ પ્રમાણે છે. અને તેના જુદા જુદા ભાગોનાં નામ જુદાં જુદાં પાડવામાં આવ્યાં છે. તેમાં એકનું નામ “રાક્ષસી ધુમ્મટ” છે તે જોતાં આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ કે ધુમ્મટ આશ્ચર્ય ચારસોને ત્રીસ ફુટની ઉંચાઈમાં હોવાના લીધે તેને જોવા સાડા ગમે તેટલી મોટી મસાલ સળગાવી હોય તોપણ તે ધુમ્મટની ટોચ સુધી ઉંચે નજર જઈ શકતી નથી, વળી આ ગુફામાં એક “સ્ટાઈડસ” નામની મોટી નદી વહી કરે છે, તેને શીક દંતકથાઓમાં ઇજ્જોલક અથવા નર્કમાં કંઈપેલી એક નદીનું નામ આપવામાં આવ્યું છે, તેજ નામ આ નદીને પણ આપવામાં આવેલું છે. તે નદી ધણી જગાએ આડી અવળી વહેતી હોવાને

સગળે ભયંકર જથ્થાએ આવે છે. તેથી તેના પાણીમાં સઘળે ઠંડાણે ચળકાટ થઈ જાય છે. ત્યાંથી આગળ જતાં એક “ મૃત સમુદ્ર ” નામનું ધણું અને ચમત્કારી તળાવ રસ્તામાં આવે છે, આ આખી ગુફા કોઇનાથી પુરી જોઈ શકાતી નથી, પરંતુ તેનો થોડો ધણો ભાગ જોતાં પણ ચાર પાંચ દિવસ લાગી જાય છે. ( બુદ્ધિપ્રભા )

## ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

( લેખક તંત્રી. )

( અનુસંધાન વર્ષ ૬ના અંક ૫-૬ના પૃષ્ઠ ૧૭૪ થી. )

ચાલુ જન્માનામાં મોજશોખના પદાર્થની વૃદ્ધિ થઈ છે. તેમાં રાત્રિએ સુવા માટે જન-પક્ષંગ અને તેના ઉપર રૂનાં જડાં જડાં બે ત્રણ ગાદલાં લગભગ બે ત્રણ મણનાં ખીજા-વવામાં આવે છે, એટલે ખીજાનું અત્યંત પોચું હોય છે જેમાં સુવા બરાબર તે પોચું હોવાથી નમી જાય છે. અને સુતાર માણસ આવાં ગાદલાં ને પોચાં ઉસીકાંથી અત્યંત પ્રસન્ન થઈ સુખ માને છે. પરંતુ આવાં પોચાં ખીજાનાંમાં સુવાથી રૂધિરાભિસરણ બરાબર થતું નથી, અને તે ન થવાથી શરીરમાં અંગગરમી બરાબર રહેતી નથી. પરિણામે સવારે સુતા ઉઠ્યા પછી શરીરમાં રુક્તિ હોવાને બદલે ઉલટું આજસ બરાબર હોય છે, અને શરીર સુસ્ત ને ભારે લાગે છે, તેમજ માથું પણ દુઃખનું માલુમ પડે છે. આપણે જો કંઈ ખીજા-નાની જમીનપર પથારી કરી સુતા હોઈએ છીએ તો સવારે ઉઠતાં આપણા શરીરમાં રુક્તિ માલુમ પડે છે અને મન પ્રકુલ્લિત હોય છે. સુવાના જે ઝોરડામાં આવા જનપક્ષંગ મુકવામાં આવે છે તે ઝોરડાનો ધણો ભાગ તે પક્ષંગથી રોકાય છે, અને તેવા ઝોરડામાં વેન્ટ્રીલેશન ( આરપાર હવા પસાર થાય ) તેવી સોઈ ક્વચિતજ હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ આવાં ગાદલાં ધણાં ભારે હોવાથી તેને ફેરવી શકાતાં નથી અને તેને સૂર્યનાં દર્શન વર્ષમાં બે ત્રણ વખત ભાગ્યેજ થતાં હશે. દિવસે સૂર્યના તાપમાં તપવેલા ખીજાનામાં રાત્રે સુવાથી ઇંટલો આનંદ થાય છે તેનો અનુભવ કરી જોઈ ખાત્રી કરો એટલે મારા લેખની સત્યતા સમજશે. ખીજાને સૂર્યનાં કિરણોનો સ્પર્શ ન થવાથી તેમાં સ્વેદજ ( પરસેવાથી ઉત્પન્ન થતા ) જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, જેવા કે માંકણ અને ખીજા પણ સૂક્ષ્મક જંતુઓ કે જેઓ આપણા આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડે છે. આપણાં ખીજાનાં, ચાદરો, ઓઢવાનાં વસ્ત્રો અને રમણઓને અઠવાડીયામાં નિદાન બે દિવસ પણ તડકામાં મુકવાં જોઈએ, કે જેથી કોઈ પણ જીવની ઉત્પત્તિ થાય નહિ. પક્ષંગ ઉપર સુવા કરતાં પૃથ્વી ઉપર ખીજાનું નાંખી સુવું હજાર દરજ્જે સારું છે. છોડવાની માફક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જમીનની ઉત્પત્તિ છે. મનુષ્ય પોતાના ઉત્કૃષ્ટ પ્રકૃતિકરણને લીધે જમીનથી જુદો પડ્યો છે, પરંતુ ખરું જોતાં તે જાનતંત્ર્યોનો છોડવો છે, જેથી મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ છોડવાના જેટલાજ કુદરતના કાયદાને આધીન છે. તેઓ હજુ પણ જમીનમાંથી બળ અને શક્તિ મેળવે છે. પૃથ્વીની રાત્રે આરામ વખતે મનુષ્ય શરીરપર કેવી થાક ઉતારનારી, જીવનપ્રદ અને બળદાયક અસર થાય છે તેનો જે માણસે પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધો હોતો નથી તેને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવે છે. સર્વ શોષપચારક શાસ્ત્રોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ દરદીની પાચનશક્તિને મદદ કરી સચકત કરવાનો હોય છે. આંતરડાંની ગતિને કુદરતી સ્થાન અને

નગ્નાવસ્થા જે કે બહુ સુગમ કરે છે, પરંતુ રાત્રે જમીનપર સુવાથી 'આ હેતુ ઉત્તમ રીતે ફળીભૂત થાય છે, તેથી કરીને ભોંયપર સુવાથી ખીજા કોઈ પણ અન્ય ઉપાય કરતાં આખું શરીર સુસ્તી તથા દુઃખ નવો જીવનોત્સાહ પ્રદર્શિત કરવા નિશ્ચય થાય છે કે જેથી કરી હવે તે જીર્ણ વિગ્નતીય દ્રવ્યો અને આંતરકાંમાં એકઠી થએલી વિદ્યા અસરકારક રીતે બહાર ફેંકી દઈ નવીન જીવન, આરોગ્ય, અચિંત્ય બળ અને આનંદની લાગણીનો અનુભવ લઈ શકે છે. રાત્રિની વખતે કુદરતમાં એક નવીજ તરેહનું જીવન પ્રવર્તેલું હોય છે. જે આપણે રાત્રિને વખતે જંગલમાં ફરવા જઈએ છીએ તો આપણને જણાય છે કે જાણે આખી પૃથ્વીજ જીવનમય હોય. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે ઘાસ રાત્રિને વખતે વધે છે, અને દિવસના વખતે વધતું નથી. એટલે પૃથ્વીની શક્તિ રાત્રિના વખતે વધારે પ્રબળ હોય એમ સંભવે છે. પૃથ્વીમાં આકર્ષણ શક્તિ રહેલી છે, રાત્રિની વખતે પૃથ્વી ઉપર સુવાથી ધણા વખત સુધી આપણે તેના સતત સંબંધમાં આવીએ છીએ જેથી આપણા શરીરમાંનાં મૃત અને રોગમય અણુઓનું શરીરમાંથી આકર્ષણ થઈ તેનો નાશ થાય છે. આજ કારણથી આપણા ઋષિ મુનિઓ, સાધુ-સંતો અને બ્રહ્મચારીઓ વગેરે પૃથ્વી માતા ઉપર એક પાતળું આસન નાંખી શયન કરે છે. આવા પુરુષોનું આરોગ્ય પણ ઉત્તમ પ્રતિભું હોય છે એ આપણે નજરે જોઈએ છીએ. સંવત ૧૯૬૫ના ખીજા શ્રાવણ સુદ ૪ તા. ૨૦-૮-૧૯૦૯ ના રોજ હું મારા કુટુંબનાં માણસો સાથે વીસનગરથી અજમેર, દીલ્લી, હરદ્વાર, કુરુક્ષેત્ર, અમૃતસર, લાહોર, મથુરા, પ્રયાગ, કાશી, કલકત્તા, જગન્નાથ, ઉજ્જન વગેરે કેટલાંક સ્થળોની યાત્રા કરવા નીકળ્યો હતો. અમે મુસાફરીમાં અમારી સાથે એક જાનમ, ઉસીકાં અને ઝોઢવાનાં બ્લેન્કેટ લીધાં હતાં. અમે કેટલાક સ્થળે પાથરવાના એક પણ ગોદડા સિવાય જાનમ ઉપર ઉસીકાં મુકી સુઈ જતા હતા છતાં અમને ગાંઠ નિંદ્રા આવતી હતી. અને સવારમાં ઉઠતી વખતે શરીર જંસ પણ દુઃખતું નહોતું અને મન પ્રકુલિત અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ રહેતાં હતાં. આ ગુણ પૃથ્વી માતાના ખોળામાં સુવાનો હશે એમ અમને તે વખત લાગતું નહોતું, પરંતુ આખા દિવસના શ્રમને લીધે ગાંઠ નિંદ્રા આવતી હશે એમ અમને લાગતું હતું. જ્યારે મેં જરૂરેનું "રીટર્ન ટુ નેચર"નું પુસ્તક વાંચ્યું ત્યારે મારી ખાત્રી થઈ કે આ ગુણ તો પૃથ્વી માતા ઉપર પાતળી પથારી કરી સુવાનોજ હતો. તે પછી મેં પણ નિશ્ચય કર્યો કે ડૉ. જરૂરે પોતાના રીટર્ન ટુ નેચરમાં જમીનની શક્તિ સંબંધી લંબાણથી વિવેચન કરેલું છે, અને જેનું ભાષાન્તર ગુજરાતીમાં ધન્વન્તરિ માસિકના વર્ષ ૬ઠ્ઠાના અંક ૧૦ તથા વર્ષ ૭ના અંક ૧માં કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ અભોધ સુખનો ઉપાય છે એ મથાળા નીચે છાપેલું છે, તે પ્રમાણે આપણે પણ અનુભવ કરી જોઈએ. શરૂઆતમાં કદાપિ આઠ દસ-દિવસ નિદ્રા આવવામાં ખસેલ થશે તો પણ હરકત નથી. તેજ દિવસે હું રાત્રે ભોંયપર એકલી જાનમ પાથરી સુતો તો મને ગાંઠ નિદ્રા મહેસની માફક આવી હતી. આ પ્રમાણે લગભગ પંદર દિવસ સુતા છતાં નિંદ્રા આવવામાં ખીલકલ હરકત આવી નહિ, તેમ ખીજે દિવસે શરીર પણ દુઃખતું નહોતું. આપણા લોકોમાં શ્રીમંતોજ સુધરેલી ઢબનાં મોટાં ઘરો બાંધે છે. તેમાં સુવાનો ઝોરડો વેન્ટીલેશનવાળો હોય છે. બાકીનાં ઘણાં ઘરોમાં તો સુવા કે રહેવામાં વાપરવાની જગા એકજ હોય છે, જેથી આખો દિવસ જે જમીન ઉપર હરવા ફરવામાં આવે અને આજુબાજુ ઘરવાંખ-રાની ચીજો પડી હોય તેવા સ્થળમાં જમીન ઉપર આદર જેવા પાતળા કપડાની પથારી

કરી સુવાને કંટાળે આવે એ સ્વાભાવિક છે, જેથી મેં રેતીની પથારી કરી સુવાનો નિશ્ચય કર્યો. આવી પથારી કરવા માટે ચારે બાજુ ઇંટથી ચણી લઈ વચ્ચે રેતી ભરી સુવાનું રાખ્યું હોય તો ચાલી શકે, પરંતુ તેમાં પણ કાનખજુરા કે વીંછી જેવાં જાનવર ભરાઈ રહે એટલુંજ નહિ પણ દેશકાળને અનુસરતા લોકો આપણા ઉપર કંજીસાધનો દોષ મુકે તેથી સુધરેલી હજી પ્રમાણે મેં એક પેટી લાકડાનાં પાટીયાંની લાંબી કુટ ૬૫ તથા પહોળી કુટ ૩ તથા ઊંચી કુટ ૧ ને ૭ ઇંચની, તે ત્રણ મજબુત યુક્ત અને પાયા સાથેની તૈયાર કરાવી; માત્ર તેને ઉપરની બાજુએ વાસવાનું ઢાંકણું કરાવેલું નહિ. આ પેટીની કિમ્મત લગભગ છત્રપત્રંગ જેટલી થઈ. આ પેટી મેં નદીની રેતીથી ટોચ સુધી ભરી છે એ રેતી ઉપર મેં સાફ મુશોભિત બારીક વસ્ત્ર ચાદર તરીકે પાથર્યું છે. જેથી શરીરને રેતી ચોટે નહિ તેમજ એ પેટીની ચારે બાજુ ઝુલવી ઢાંકાયાથી મુશોભિત દેખાય છે. આ રેતીની પથારીવાળી પેટી લગભગ એક વર્ષ ઉપરાંતની મુદતથી મેં કરાવી છે, અને રાત્રિએ તેમાં સુવાથી આનંદમાં રાત્રિ વ્યતિત થાય છે. અને છત્રપત્રંગ કે ગડાં ગાદલાંવાળી પથારીમાં સુવાની ઇચ્છા પણ થતી નથી. કારણ રેતી સાથે નિકટ સંબંધમાં આવ્યાથી મન ગમતી નિદ્રા મળી શકે છે, અને રાત્રિ થયા પછી ક્યારે રેતીના બિહાનામાં સુધએ ઝોવી ઇચ્છા થાય છે. જેમણે મુસાફરી કરી હશે તેમને અતુભવ હશે કે આપણે પગ રસ્તાની મુસાફરીમાં નદી કિનારે કે રેતીવાળા જગ્યામાં બેસે કે રાતે સુકામ કરીએ છીએ તે વખતે રેતીમાં ધરવાથી, રેતીમાં ઝીણું કપડું પાથરી સુવાથી, કે તેમાં રમત ગમ્મત કરવાથી અત્યંત આનંદ થાય છે તેનું કારણ એ જગીનની અદ્ભૂત શક્તિ છે. માટે ખરે આનંદ કે સુખ પામવાનો એક માર્ગ તો ભૂમિ ઉપર કંઈ પણ પાતળા પથારી કરી સુવામાંજ છે. (અપૂર્ણ.)

## જઠરાશિના વિકારો. અર્જીર્ણ. (Dyspepsia)

૧. આ વ્યાધિ એક સામાન્ય આમય છે; તોપણ જનસમૂહનો ઘણો ભાગ તેની તરફની ફરીઆદમાં હોયજ છે. શરીરનું અસ્તિત્વ આહાર પર છે. અન્ન લીધા પછી તેને પચાવવું તે જઠરાશિનું કર્તવ્ય છે. ખાદ્ય (આહાર) પચાવવાને જોઈએ તેવા અતુકૂળ અવયવો હોય ત્યાં સુધી તો આહાર બરાબર પાચન થાય છે, પરંતુ તેમાં કશી અડચણ આવે છે તો બગબગ પચતું નથી, ત્યારે અજીર્ણ થયું મનાય છે. પાચાત્મ વૈદવિધાના ગ્રંથોથી પણ એટલું તો માલુમ પડે છે કે ખોરાકનો કંઈક ભાગ હોજરીમાં અને કંઈક ભાગ આંતરડાંમાં પચે છે. સાકર વગેરે પદાર્થ તો યુકથીજ ગળી જાય છે. આંતરડાંમાં “યુકના જેવો એક રમ પેંકિયાજ” છે, તે અન્નને ગાળવામાં થુક જેમ સાકરને ગાળે છે તેમ મદદ કરે છે. “આલ્બ્યુમીન” ઇત્યાદિ “નાઇટ્રોજન” વાળા પદાર્થો જઠરરસથી પચે છે. ચરબી ઇત્યાદિ “કાર્બોન” વાળા પદાર્થો “બાઇલ” પિત્તથી પચે છે. આવી મિશ્ર હકીકતમાં એક બીજી વસ્તુની ન્યૂનાધિકતાથી, ખાદ્ય અન્ન જરતું નથી અને તેથી અજીર્ણ થાય છે.

૨. કારણ. આ વ્યાધિ થવાનું કારણ પ્રથમ ગણીએ તો અયોગ્ય આહારપાન છે; આયુર્વેદીય નિદાન ગ્રંથોમાં પણ લખ્યું છે કે:—

અલ્યંબુપાનાત્ વિપમાશનાચ્ચ । સંધારણાત્ સ્વપ્ન વિપર્યયાચ્ચ ॥

કાલેડપિસામ્યં લઘુ ચાપિ ભુક્ત । મન્નન પાકં ભજતે નરસ્ય ॥ ૧ ॥

તૃષ્ણા મય ક્રોધ પરિપ્લુતેન લુબ્ધેન રુદૈન્યનિપોદિતેન ।

પ્રત્વેષયુક્તેન ચ સેવ્યમાન । મન્નન સમ્યક્ પારિપાકમેતિ ॥ ૨ ॥

અનાત્મવંતઃ પશુવદ્ ભુજન્તે યેડપ્રમાણતઃ ।

રોમાન્તિ કસ્યતે મૂલમર્જીર્ણ પ્રાપ્તુવન્તિ હિ ॥ ૩ ॥

ભાવાર્થ:—(૧) ધણા અન્નપાનથી, વિપમ ભોજનથી, ક્રોધ તથા મળમૂત્રાદિકના વેગને રોકવાથી, દિવસે સૂઈ રહેવાથી, તથા રાત્રે જાગવાથી, સમય પ્રાપ્ત લઘુભોજન કરતાં છતાં, તે માણસનું અન્ન ખાધેલું પરિપાક પામતું નથી.

(૨) તૃષ્ણા, ભય, ક્રોધ, લોભ, વ્યાધિથી થએલી દીનતા, તથા દ્રેષ રાખનારને ખાધેલું અન્ન સારી રીતે પાચન થતું નથી.

(૩) આત્માને વશ નહિ રાખનાર જડ મનુષ્યો પશુવત્ આ પ્રમાણે જે ખાનપાન કરે છે, તે પુષ્કળ વ્યાધિને કરવાવાળા અર્જુન વ્યાધિના ભોગી થઈ પડે છે.

જન્મતી વેળા બહુ પાણી પીવામાં આવે છે તો તેથી જરૂર રસ બહુ પાતળો પડે છે, તેથી પાચનક્રિયામાં હરકત આવે છે. ઉપરાઉપરી ચારંવાર ખાવાથી પણ ખાધેલું પાક પામતું નથી. તેથીજ શાસ્ત્રકારો કહે છે કે: “યમ મય્યે ન ભુક્તવ્યં” જન્મ્યા પછી એકજ પહોરની અંદર જમવું નહિ. તેમજ સારી ભુખ લાગ્યા પછી, એક પહોર સુધી ભૂખ્યા ન રહેવું. કેમકે હોજરીમાં અન્ન ન મળવાથી રસાદિ ધાતુઓ પચે છે. કફની અધિકતાથી જરૂરાગ્નિ મંદ થાય છે, પિત્તથી તદ્વધુ થાય છે, અને વાયુથી વિપમ થાય છે. અને ત્રણે સરખાં હોય તો સમઅગ્નિ હોય છે. તે સ્વસ્થ માણસનો અગ્નિ કહેવાય છે. ધણાજ રક્ત તિદ્વધુ અન્ન ખાનારાનો કફ ક્ષીણ થાય છે, અને વાયુ તથા પિત્ત વધી પડે છે, તેથી ગમે તેટલું ખાવામાં આવે તે પચે છે, પણ તે પચવાની સાથે ધાતુઓને પણ પચાવે છે, તેવા વ્યાધિને મસ્મક કહે છે. આયુર્વેદીય ગ્રંથોમાં અર્જુનના બીજા આમાર્જુન, વિદ્યધાર્જુન, વિષ્ણુધાર્જુન, રસશેષાર્જુન, દિનપાત્રી, પાકૃત, ઇત્યાદિ ૭ પ્રકાર બતાવ્યા છે. એ બધાની ઉત્પત્તિ ખાનપાનની વિપમતાજ જણાય છે. અર્જુનથી વિષૂચકા (કાવેરા)નો જખરો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. તે માટે શાસ્ત્રકારો કહે છે કે:—

નતાં પરિમિતાહારા લભન્તે વિદિતાગમાઃ ।

મૂઢાસ્તામજિતામાનો લભન્તેડજનલોલુપાઃ ॥

ભાવાર્થ:—મિતાહારી તથા આયુર્વેદને જાણનારને વિષૂચકા લાગતો નથી, પરંતુ મૂઢ, ઇદ્રિયોને વશ નહિ રાખનાર, અને ખાઉધર જનોને તે ધણો ખરો લાગુ પડે છે.

અર્જુનથી, અલસક, વિશ્વવિકા, વગેરે ઉપદ્રવ પણ થાય છે, કે જેમની ચિકિત્સા કરવાની પણ શાસ્ત્રકારો તરફથી આજ્ઞા નથી કારણ કે તે અસાધ્યમાં ગણાય છે.

(૩) પાચન તથા અન્નનું લક્ષણ.

ઉપધાર શુદ્ધિ ક્ત્સાહો વેગોત્સર્ગો યથોચિતઃ ।

લઘુતાશુત્પિપાસા વ જીર્ણા હારસ્ય લક્ષણમ્ ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ—શુદ્ધ ઝોડકાર આવવા, ઉત્સાહ, મળમૂલાદિક યથોચિત છુટે, શરીરમાં લઘુતા, ભુખ તથા બરાબર લાગે, તો સમજવું જે અન્ન સારી રીતે પાચન થાય છે.

(૪) ચિકિત્સા.

(૧-૨) હરડે તથા સુંઠ યોડાં યોડાં ગોળ સાથે ખાવાં, તથા સીંધવ પણ મેળવવું. સુંઠ, પીપર, હરડે, દ્રાક્ષ, દાડમ, તેની ગોળ સાથે પા તોલાની ગોળી બનાવી રાખવી અને તે નિયમસર ખાવી તેથી શુદ્ધના રોગ, તથા મળબંધતા મટે છે.

(૩) ચિત્રક, અન્મોદ, સેંધવ, સુંઠ, અને મરીનું ચૂર્ણ ખાટી છાશ સાથે લેવું.

(૪) આમાશ્લર્ષ્યમાં 'વમન', વિદ્યુદ્ધાશ્લર્ષ્યમાં 'લંઘન', રસરોપાશ્લર્ષ્યમાં 'નિદ્રા', આમાશ્લર્ષ્યમાં વજ્રસીંધવ તો. ૦ા, તે ઉના પાણી તોલા ૩૨ માં આપી વમન કરાવવું. અથવા શીતોદક સાથે સીંધવ તથા વજ્રનો કદક પાવો. ( માત્રા તો. ૧ ) આમાશ્લર્ષ્યના શમન માટે ધાણા તથા સુંઠનો ચાહ કરી પીવો, તેથી શુભ મટે છે, મૂત્રાશય સુધરે છે. સવારમાં અશ્લર્ષ્ય જેવું જણાય તો સુંઠ, સેંધવનું ચૂર્ણ, અભયા સાથે શીતોદકથી લેવો. ( માત્રા ૦ા બાર. ) તૈયાર ઔષધોમાં—હિંગ્વાદક, બૃહદ્ અગ્નિમુખ ચૂર્ણ, વૈશ્વાનલક્ષાર, ભાસ્કર લવણ, વડવાનલ ચૂર્ણ સારાં છે. રસાયની દવામાં—બૃહદ્ કબ્બાદરસ વિધિસર બનેલો, જ્વાલાનલ, (રસરત્નપ્રદીપ) અગ્નિકુમાર (રસેન્દ્ર ચિન્તામણિ) રામબાણ (રસરાજ સુંદર) રાખવટી નં. ૧-૨. (રસરત્નપ્રદીપ) તથા અશ્લર્ષ્યકંટક ( ભૈ. રત્નાવલી ) પ્રમાણે બનાવેલા વાપરવા સારા છે.

(૫) કૌલેરા—(૧) અથેડાને શીતોદકમાં વાટી પીવામાં આવવાથી શુભ તથા વિષૂચકા દૂર થાય છે. (૨) તેલ સાથે કારેલીનો રસ તો. ૨, પીવાથી પણ મટે છે. (૩) વાળાના મૂળનો ક્વાથ પીપર સાથે પીવાથી મટે છે. (૪) ખીલી તથા સુંઠનો ક્વાથ ઉલટી મટાડવા આપવો. (૫) સુંઠ, મરી, પીપર, કરંજદળ, હળદર, દારૂહળદર, ખીત્તેરાનું મૂળ, એમને એમ વાટી છાયામાં સૂકવી ગોળી કરી નેત્રમાં અંજન કરવાથી કૌલેરા દૂર થાય છે. એમ અંથ ક્તાનો અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગ લખેલો છે. (મા. પ્ર.) (૬) અથેડાના પાન તથા મરીને અશ્વલાલામાં વાળી અંજન કરવું, એમ પણ અંથકારનું કહેવું છે (મા. .) (૭) વિષૂચકા બહુ વધ્યું હોય તો સમાન ફલિં પાણીની છાશ, જલદ્રવના પાણી સાથે પાવી, તેથી શુભ બચવા સંભવ છે. (૮) તજ, તમાલપત્ર, એરંડો, સરગવો, કઠ, વજ, શતાવરીને સમ-ભાગે લઈ ખાટી વસ્તુમાં વાટી ખરડ કરવો, તથા તેનું વિધિસર તેલ બનાવી મર્દન કરવું તેથી કૌલેરામાં ગોટલી ચડતી મટે છે. (૯) તૃપા તથા ગોળ માટે લવિંગની ચાહ પાવી, તેમજ જલદ્રવ તથા નાગરમોથની ચાહ પણ પાવી.

(૧૦) છાશમાં જવનું ચૂર્ણ નાંખી ગરમ કરી અંદરે જવખાર નાંખી પેટપર લગાડવું. ગરમ પાણીનો શેક લેવો. લસણ, કપુર, ફોદીનાનો ઉપયોગ યોગ્ય પ્રમાણમાં કરતા જવો. બરમક રોગને માટે ભારે, ચીકણા, ધી, મેંશનું દુધ વગેરે ખાવાં.

(૬) જે જે કારણથી અશ્લર્ષ્ય થયાં હોય તેનાં પાચનો—૧. ફણસના અશ્લર્ષ્યપર કેળાં ખાવાં. ૨. કેળાં ધી ખાવાથી પચે છે. ૩. ધીનું પાચન લીંણુનો રસ છે. ૪. નાળામેર, તાડીનું પાચન ચોખાથી થાય છે. ૫. આંખોકેરી દુધથી પચે છે. ૬. ચાશેળા હરડેથી પચે છે. ૭. મહુડાં, ખીલી, રાયણાં, શલસાં, ખતુર, અને કોઠ, લીંબડાની લીંબો-ળાથી પચે છે. ધી તથા, છાશને પણ તેજ પ્રચાવે છે. ૮. ખતુર શીંગોડાને સુંઠ તથા

ભદ્રમોથ પચાવે છે. ૯. ઉમરો, પીપળો, પીપરના ફળનું પાચન સુંકે છે. ૧૦. ચોખ્ખા દુધથી. ૧૧. દુધ અન્નમાથી. ૧૨. સાદીચોખ્ખા દહિના પાણીથી. ૧૩. કાકડી, ઘઉંથી. ૧૪. ઘઉં, અડદ, ચણા, વટાણા તથા મગ તે બધાં કનક બીજથી (ધતુરો)\* ૧૫. ખસેલાં, કમળ, સાંકર શીંગોડાને નાગરમોથ પચાવે છે. ૧૬. કાંગ, શામો, કળથીને દહિનું પાણી પચાવે છે. ૧૭. દાળ કાંજથી પચે છે. ૧૮. લોટ શીતળ જળથી પચે છે. ૧૯. ખીચડી સોધવથી. ૨૦. અડદ લીંબુથી. ૨૧. દુધપાક મગના યુષથી. ૨૨. વડાં ઓસામણથી. ૨૩. પરસુંદી લવિંગથી. ૨૪. પાપડ, સરગવાના બીજથી. ૨૫. લાડુ, માલપુઆ, સાટા, સુવાળી, મોરો, તે બધાં પીપરીમૂળથી પચે છે. (ધી, તેલ) રનેહ, હલદર, હિંગ, લવિંગ, એલચી, ધાણા, જીરું, આદુ, લીંબુ, મરી, સીંધવ, કઠોળના યુષમાં નાખવાથી તે તે કઠોળનું યુષ બને છે. ૨૬. માંસાહારીઓમાં શીથ (માછલી) ખાનારાને કાંજ સારી છે, તથા કાચી કેરી પણ ઠીક છે. હરકોઇ માંસના અજીર્ણ ઉપર આંખાની ગોઠલી ઠીક ગણેલી છે. ઇંદર પક્ષીના માંસાજીર્ણમાં કાંસડાના મૂળનો કચાથ ઠીક છે. તેની સાથે તલનો ખાર તથા જવખાર પણ ગંજવામાં આવેલો છે. ૨૭. શાકો, કલી, સર્પપ, બથવો, ખેરસારના કચાથથી. ૨૮. વાંસના અંકુર, મૂળા, પોથી, તૂલડાં, પરવળ ને સર્પપ, તાંદળનની ભાજીથી પચે છે. ૨૯. સૂરણ ગોળથી. ૩૦. ગોળ બટાટા, કોદરાથી. ૩૧. કંટોલાં સુંકથી, ૩૨. ક્ષાર ચોખ્ખાના પાણીથી. ૩૩. તૈલો કાંજથી. ૩૪. દૂધ છાશથી. ૩૫. ગાયનું દૂધ જરા ઉંઝા દહિના મંડથી. ૩૬. ભેંસનું દહિં શંખના ચૂર્ણથી. ૩૭. આંગો, સુંક, મરી, પીપરથી. ૩૮. ખાંડ, સુંકથી. ૩૯. સાંકર નાગરમોથથી. ૪૦. શેરડી, કોથમરીના રસથી. ૪૧. મદિરા, સોનાગેરથી તથા સુખડથી. ૪૨. શીતપદાર્થ ઉષ્ણ દ્રવ્યથી, ઉષ્ણ દ્રવ્ય શીત પદાર્થથી, ક્ષારો ખટાઇથી પચે છે. ૪૩. પાણી ન પચતું હોય તેને સોનું કે રૂપું તપાવી, સાત વાર પાણીમાં ઘોળી એ પાણી પીવાથી તે પચે છે. તથા મધ તથા નાગરમોથ પણ પાણીનાં પાચન માટે શ્રેષ્ઠ છે.

ઉપર પ્રમાણે આયુર્વેદ ગ્રંથમાં એક બીજી આઘ વસ્તુના અજીર્ણ માટે ચિકિત્સા છે. વિસ્તારના ભયથી યોગ્યબદ્ધ આપતો નથી. તેપણુ પ્રમાણ આહનારાઓએ (મા. પ્ર.) ના અજીર્ણ પ્રકરણમાં જોવું તથા અન્યથી જાણવું.

સાર.—આપણું આયુર્વેદ શાસ્ત્ર કેટલું વિશાળ અને પાર નહિ પહોંચાય તેટલું છે, તેની પ્રતિતિ તેના અધ્યયનાર્થી તથા જીજ્ઞાસુઓજ જીવે છે. કેટલી સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી તેની અંદર નિહાન, ચિકિત્સા, વર્ણવેલી છે કે જે હાલના વૈદોની સરખામણીમાં અપૂર્ણજ ગણાશે. હાલનું ચિકિત્સા પ્રકરણ તો હજી અપૂર્ણ હોય એમ માનવામાં હરકત ગણાશે નહિ. ઉપરના એક અજીર્ણના દષ્ટાંત ઉપરથી જોઇ શકશે જે પૃથક્ પૃથક્ આઘ આહારપર જે અનુભવી લેખ લખી ગયા છે, તેમાં કેટલી બુદ્ધિ, કેટલો અનુભવ. મેળવ્યો હશે, તેનો સહજ ખ્યાલ આવી શકે એ ખરેખર અશક્યજ હોઇ શકે. તેઓની શોધ જેવી તેવી ન હતી. આવાં રક્ષણીય આયુર્વેદની આજ અધોદશા જોવી પડે છે, તે સજ્જન પુરૂષો, વિક્ષાન વૈદો, તથા રાજાઓ તેમજ ધનવાન પ્રજાને યોગ્ય શોચનીય નહિ હોય; પણ તેનાં ઉત્કર્ષ માટે કશું થતું જોવામાં નથી આવતું તેજ યોગ્ય અદ્વિસોસ છે. હાલના વૈદકીય શોધ માટે પશ્ચિમમાં કેવી કેવી શોધો, ખરોચ્યાં કરે છે! તેવી આપણા તરફથી પણ થવી જોઇએ, પણ તેમ થવામાં દ્રવ્યનીજ તેમજ

\* ધનુર બીજથી આવું અજીર્ણ મટવા લાગેલું છે પરંતુ આવા અનાજનું પાચન થવા બીજા ધણા ઉપાય છે માટે આંખો ઉપાય કામે લગાડવો સુરક્ષિત નથી. તંત્રી.



વિદ્વાન વૈદ્યાની જરૂર છે અને તે સંગ્રહ કરવા, તથા તેવા વિદ્વાન વૈદ્યાને આશ્રય આપી રક્ષણ કરી નવા શિષ્યો તૈયાર કરવા અને સંચિત દ્રવ્યમાંથી તેની શોધો, તથા આયુર્વેદીય અમુદ્રિત ગ્રંથો પ્રકટ થવામાં વપરાય તો નિઃસંદેહ યોગ્ય સમયમાં તે, શાસ્ત્રનો ઉત્કર્ષ નજરોનજર જોવાશે. વાતો કયે કંઈ વળવાતું નથી. તે કાર્ય ધનવાન રાજા અને પ્રજાનું છે, અને તેઓએ સર્વે કોઈ સાર્વજનિક હિતનું આયુર્વેદ વિદ્યાનું રક્ષણ કરવું તેવી ફરજથી પરમાત્મા તરફથી તેઓ બંધાયેલ છે. તે ફરજ તેઓથી નથી થતી એ દીલગીરીની વાત છે. આગળનો આયુર્વેદનો ઇતિહાસ વાંચશો તો ખાત્રી થશે કે કાશી રાજા પોતેજ જનસમૂહનું દુઃખ ન સહન કરી શકવાથી ઇંદ્ર પાસે ખાસ પોતે શાસ્ત્રનું અધ્યયન કરી લોકો-પ્રચાર અર્થે પોતે બણી, અન્યને બણાવી, વારાણસીમાં દીવોદાસ નામથી પ્રસિદ્ધ થઈ આયુર્વેદને ટકાવી રાખ્યું. ધન્ય છે તેવા નરેશોને !

આજ દુનીઆ સ્વાર્થમય થઈ ગઈ છે, તેમાં પરમાર્થની વાતજ શી કરવી ? પોતાનું સંચિત દ્રવ્ય દુઃખી જનોના આરોગ્યવર્ધન માટે ન ખર્ચાય તેમાં કમાવવાનું સાર્થક નથી. શાસ્ત્રમાં પણ કહ્યું છે કે “વાનં મોગોનાશસ્ત્રીઓ ગતયો ભવન્તિ વિત્તસ્ય । યોનવદાતિ નમુંકે તસ્ય તૃતીયા ગતિર્ભવતિ ॥” દાન, ભોગ, અને નાશ, એ ત્રણ દ્રવ્યની ગતિ માનેલી છે. જે દાન કરતો નથી, ભોગવતો નથી, તેની ત્રીજી ગતિ થાય છે. કાંતો ચોર ચોરે છે, લૂટે છે, અગ્નિથી બળે છે, તથા આજકાલના જમાનામાં બેકોના દેવાળાથી પ્રત્યક્ષ હુંટાય છે. તથા જ્યાંનું ત્યાં દાટયું પડી રહે છે, અને મરણાંતે અવાચક રહેવાથી, કોઈને ન કહી શકવાથી, પોતાની પ્રજાને પણ ઉપયોગનું રહેતું નથી. તો વસુ તે વસુધરા જે દ્રવ્યનેજ રાખનારી છે, તેમાંજ પડે છે. માટે હે મુરઘ ધનવાન સજ્જનો ! દ્રવ્યનો સહઉપયોગ કરવો એજ પરમાર્થનું ખરું કર્તવ્ય છે. પોતે કમાઈ પોતાનોજ સ્વાર્થ સાધવો તેમાં તમે તમારી ફરજ પુરી કરતા નથી. વળી કહ્યું છે કે “પરોપકારાય સતાં વિમૂતયઃ ।”

લી. વૈદ જયશંકર કાનજીભાઈ મુ. ગાંડલ.

## સતીક કેશવ કલ્યાણ.

અંતુવાદક પૂર્ણચંદ્ર શંભા.

(અનુસંધાન છઠ્ઠા વર્ષના છઠ્ઠા અંકના પૃષ્ઠ ૨૦૧ થી.)

[માંસ ભોજનની ઝાટ વિષે ચોપાઈ.]

સ્વેત ખાંડ ટાંક દશ લાના, આધા અરડી તેલ મિલાના;  
પાઓ શેર પચ મેલી મથીજે, ખડા હો પિચે મંસમલ છીજે. ૮૯  
શુદ્ધ જૈપાલ નિસોત સમાના, ધિરત ખાંડ કે બીચ મિલાના;  
ખડા હોધકે પીચે સોઈ, કાચા આમિષ ભાર ન હોઈ. ૯૦  
કુલથી કાઠા ઢા પલ લાઈ, ઇન સમાન ગો ધિરત મિલાઈ;  
ટાંક દોષ સિંધૂજ મિલાના, રહે ભાર તબ ઇતના ખાના. ૯૧  
નિસોત અર ઇંદ્રાયની મૂલા, એલિયા વાસા હરડે ચૂરા;  
જુકની ગોમૂત્રમે પાઈ, આમિષ ભાર ઉદરતે જાઈ. ૯૨

ફિરમાલાકી જડ એક બીજે, પાનીસે ઘસી પાઉલર પીજે; ૬૩  
પુનિ પચ ટાંક સંચર તિમતા, ગર્ભ જલે પિયે જાય છાતી ખતા. ૬૩  
લગત જુલાખ આમિખમલ છીજે, તા પીછે ફિર ઇતના કીજે; ૬૪  
સ્વેત ખાંડ નવટાંક મિલાઇ, શીત વારીશુ પીજે ભાઈ. ૬૪

ઘોળી ખાંડ ટાંક ૧૦ અને ૫ ટાંક દીવેલ લઇ પાશેર દૂધની અંદર મથી લઇ ઉમે  
ઉમે પી જવું જેથી, અથવા—

શોષેલા નેપાળાની બૂટી, અને નસોતર એ બેડ બરાબર બાંજે લઇ ધી અને ખાંડ  
સાથે મેળવી ઉમે ઉમે પી જવું. અથવા—

આઠ તોલાબાર કળથીનો ઉકળો લઇ તેમાં ૮ તોલા ગાયતું ધી તથા બે ટાંક સિંધા-  
લૂણ મેળવી તે પી જવું. અથવા—

નસોતર, ઇંદ્રામણનાં મૂળ; એળીઓ, અરડૂસાની ઊંલ અને દરડે એઓનું વંચગાળ  
ચૂર્ણ ગૌમુત્ર સંગાથે પીવું. અથવા—

ગરમાળાની જડને પાણી સાથે ઘસી પાશેરના અંદાજે પીવી. અથવા—

સંચળ અને નસોતર એઓનું ચૂર્ણ ઉઠ્ઠા પાણી સાથે પીવું જેથી માંસ-ભોજનથી  
રહેલી છાતીમાં કે પેટમાંની ચોટ-ભાર નાશ થાય છે. કેમકે આ બધા ઉપાયથી રેચ લાગે  
છે જેથી બાર રહેવા પામતો નથી તથાપિ એ બધા ઉપાયો ઉપર નવટાંક ઘોળી ખાંડ ટાંક  
પાણી સાથે પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

( દોહાં-૭૬. )

જઠર દર્દ જામત જવે, દયો જુલાખ તિહિ ખેર;

જ્યૌં માણતકી અપટસો, ખાદલ દેત બિખેર.

૯૫

જ્યારે પેટની અંદર બાર અગર કંઈ પીડા માલમ પડે ત્યારે ચોગ્ય જુલાખ લેવા  
જેથી જેમ વાદળની ઘટાને પવનની અપટ વેરી નાખે છે, તેમ પેટનાં દર્દોને વેરી બંધ  
પાડી દે છે. ૯૫.

( રેચની દવાઓ બનાવવા વિશે ચોપાઈ. )

પારદ ગંધક ટંકનખારા, કાલી મિચ્ય શુઠ સમ ભારા;  
સખ સમાન નેપાલા લીજે, ટાંક એક પીપલશુ દીજે. ૯૬

ગર્ભ પાનીકા ઘૂટ ભરાઇ, શીત ઇલાજ કટો મન લાઈ;  
જેતા ઘૂટ તિતા દસ્તાના, ફૂર હુધ તાપર પથ ખાના. ૯૭

શોષેલો પારો, શોષેલો આમલસારો ગંધક, કુલાવેલો ટંકણ, કાળાં-મરી અને સુંક  
એ બધાં બરાબર લઇ એ બધાની બરાબર શોષેલો નેપાળો મેળવી સર્વને ધુટી એક છવ  
કરી લેવું, પછી ૧ ટાંકબાર પીપરના ચૂર્ણ સાથે દેશ, કાળ, લંબ અને રોગબળને ધ્યાનમાં  
લઇ માફકસર પ્રમાણથી ઉઠ્ઠા પાણીના ધુટકા સાથે આપવાથી રેચ લાગે છે. અને જોટલા  
ઉઠ્ઠા પાણીના ધુટકા પીએ-તોટલાજ દરતો લાગે છે, જ્યારે રેચ લાગી રહે ત્યારે ફક્ત  
દૂધ અને ભાત ખાઈ લેવો જેથી જુલાખ વળી જાય છે. (જુલાખનાં દિવસે બારે ખોરાક,  
ખટાસ વગેરે ન ખવાય તોજ ફાયદો છે. આનું નામ ચક્રવર્તિ જુલાખ હશે.) ૯૬-૯૭.

( ઇચ્છાભેદી જીલાગની રીતિ. )

પારદ ગંધક ભિરિ અજવાના, ટંકન જોખાર હરે મિલાના;  
જમાલગોટા એરંડી મીંજે; શાધી સખે ફેર રગડીજે. ૯૮

ઉષ્ણ પાનીસે ગોલી કરના, ઇચ્છાભેદ નામ તસ ધરના;

દધિ મિશ્રી તાંદુલ ઘૂત ખાધ, વ્યાધિ હરે સેવો મન લાધ. ૯૯

શોધેલો પારો, શોધેલો આમલસારો ગંધક, માફ કરેલો અજમો, કુલાવેલો ટંકણુ, સાફ કરેલો જવખાર, શોધેલો નેપાળો અને સાફ કરેલી એરંડાની મીંજો એઓ સધળાં બરાબર વજનથી લઈ ગરમ પાણી સાથે ઘુટી ગોળીઓ બનાવી રેચ માટે ઉપયોગમાં લેવી, અને તેની ઉપર દહીં ( મોળું દહીં ) સાકર, બાત અને ધી એઓનો ઉપયોગ કરવો જોયો પેટનાં તથા તેને લગતાં સર્વે દર્દો નાશ થાય છે. આનું નામ ઇચ્છાભેદી રસ છે. ૯૮-૯૯

( છુરકારી રસની રીતિ. )

સિંચદ ટંકન ભિરિ અરૂ કણા, હરડે એક ટાંક સમ બણા;

એલીઆ ઇંદ્રાયની સંચલા, સસ સસ ટાંક એ મિલા. ૧૦૦

દ્વાદસ ટાંક નિસોતર લીજે, બીસ ટાંક મિશ્રી માંહિ દીજે;

ગરમ પાનીસે ચૂરન ખાનો, છુરકારી રસે દુખ સખ જાના. ૧

શોધેલો હિંગગોઝ, કુલાવેલો ટંકણુ, કાગા મરી, લીંડીપીપર અને હરડેજળ એઓ એક એક ટાંક લેવાં; કાચ એળીઓ, ઇંદ્રવરજાના મુળિયાં અને સંચળ એઓ સાત સાત ટાંક લેવાં, તથા નિસોતર ખાર ટાંક લેવી અને સાકર વીસ ટાંક લઈ સર્વનું મધાચોગ્ય ચૂર્ણ કરી ઉંઢા પાણી સાથે રેચ લાગના માટે ચોગ્ય અંદાજથી ફાકવું જોયો જીલાખ લાગતાં પેટનાં દર્દો નાશ થાય છે. આનું નામ છુરકારી રસ છે. ૧૦૦-૧.

( અશ્વચોળા ગોળાની રીતિ. )

સંચળ ગંધક ટંકન તાલા, ત્રિકૂલા ત્રિકુટ નાગ નેપાલા;

મીંજ એરંડી સખ સમ ધરના, સખ સમ ફેર નેપાલા કરના. ૨

લાંગરાજ રસે કરના ગોલી, ચોસઠ દર્દ હરે અશ્વચોલી;

ગરમ પાનીસે જીલાખ હોધ, દધિ ધનિયા મિશ્રી થલેધ. ૩

સંચળ, શોધેલો ગંધક, કુલાવેલો ટંકણુ, શોધેલી હરતાલ, હરડાં, ખેડાં, આમળાં, ક્ષુદ્ર, મરી, લીંડીપીપર, શોધેલો વજનાગ, શોધેલા નેપાળો અને ફાલેલા એરંડા એઓ સધળાં બરાબર લઈ ખાંડવા ચોખને ખાંડી, ઘુટવા ચોખને ઘુટીને એ બધાંઓની બરાબર શોધેલા નેપાળો ફરીને મેળવી જળખાંગરાના રસમાં ખારીક ઘુટી ( મરી જેવડી ) ગોળા બનાવી ઉંઢા પાણી સાથે અગર જીદા જીદા અનુપાત સાથે ઉપયોગ કરવાથી રેચ લગાડી ચોસઠ રોગનો નાશ થાય છે. એ ગોળા ઉપર મોળું દહીં અથવા ધાણા સાકરનું પાણી પીવાથી રેચ બંધ પડે છે. આનું નામ ચોડચોળારસ ગુટિકા છે. ૨-૩.

( બીજી પ્રતમાં એક ટાંકની ગોળા બનાવવાનું લખાણ હતું; પરંતુ નેપાળાઓનું પ્રમાણ રાક્ષસી હોવાથી ટાંકબારની ગોળા લેતાં આજ કાલનાં શરીર નેષમમાં આવી જવા સંભવ છે જોયો મને ઉપરનો પાક ચોગ્ય જણાવાથી કાચમ રાખ્યો છે. જેટલી ગોળા ખાય તેટલાં રેચ લોએ એમ માનું છું, છતાં સુગ અને આયુર્વેદમાં કાબેલિયત ધરાવનારા સમ-યસ્યક સજ્જનોને ચોગ્ય જણાય તે કરવું. )

( માણીભદ્ર ગુટિકા. )

આમલા દાડિમસાર વિહંગા, ટાંક ટાંક ભર લીજે ચંગા;

નિસોત તીનટંકભર લીજે, ગુગલ ટંક ખટ શોધી ધરીજે. ૪

ચાર ટંક નિત માત્રા આઠ, ઉષ્ણ પાની તાપર પીવાઈ;

અર્ધ કુદ્ધ જવર ખાંસી થાસા, ગ્રહણી ગુદમ સેવો એક માસા. ૫

આમળાં, દાડિમનાં ખીજ અને વાવડીંગ ટાંક ટાંક ભાર; નિસોતર ત્રણ ટાંક અને શોધેલો ગુગળ ૭ ટાંક ભાર લઈ યોગ્ય વિધાનથી તેની ગોળીઓ બનાવવી અને ઉન્હા પાણી સાથે ચાર ટાંક ભાર લેવી જેથી ગુદાના મસા, કેઠ, તાવ, ઉધરસ, થાંસ, સંગ્રહણી અને ગોળો એઓ દર્દ જો એક મહીના લગી આ ગોળી સેવન કરે તો નાશ થાય છે. ( આતુ નામ માણીભદ્ર ગુટિકા હશે. ) ૪-૫. ( અપૂર્ણ. )

### મ. માણીપત્ર.

રા. રા. ધનવંતરિ માસિક પત્રના મહેરબાન અધિપતિ સાહેબ.

મુ. વીસનગર.

વિ. કે. નીચે લખેલી સાર્વજનિક બિના આપના માનવંતા જગજહેર પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરશે. તા. ૧૭-૧૨-૧૪

મહેતા ઓધવજી રામજી (સરવૈયા)

મહુવા ગૌરક્ષક સભાના ઓતરરી સેક્રેટરી.

શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય જગદ્ગુરુ શ્રીમન્મંકરાચાર્ય શ્રીશારદાપીઠ

દ્વારકા સંસ્થાનાધિપતિ શ્રીમન્માધવતીર્થ સ્વામી તરફથી

મહુવા ગૌરક્ષક સભાને મળેલો અભિપ્રાય.

શ્રી શા. ર. જ. નં. ૧૨૭.

૭૧

( સીકો )

આજરોજ મહુવામાં ગૌરક્ષાની સંસ્થા છે તે નજરે જોવા સાથે ગૌશાળામાં જવું થયું અને ત્યાં ગાયો, બાંધવાની જગો ફરી ફરીને જોવામાં આવી: ગાયોનું સંરક્ષણ સારી રીતે ચાલે છે ને ગાયો શરીરે હૃદયુદ્ધ છે. કેટલીએક અંપંગ ગાયો છે તેમની પણ સારવાર સારી રીતે રહે છે એમ નજરે જોવામાં આવ્યું અને ગૌશાળા પણ પાકી બંધાયેલી અને અંદર ગાયોનું સુવા બેસવાનું સ્થાન સ્વચ્છ રહે છે. એકંદરમાં આ ગૌરક્ષક સંસ્થા પ્રશંસનીય છે એમ નજરે જોતાં માલમ પડ્યું છે. તેથી ધર્મિત સદ્ગુરુઓ આ ગૌશાળાને ઉત્તેજન આપશે અને ગૌરક્ષાને મદદ આપવી એ હિંદુ ધર્મમાં મોટામાં મોટું પુણ્ય છે. માટે સંમત રાખી, મહારાખ, શેઠ શાહુકાર, સામંત, ભૂપાળ, સર્વેને ભલામણ કરવામાં આ છે કે, આ સંસ્થાને મદદ આપવી એ શ્રેયસ્કર છે. એજ

સંવત ૧૯૭૧ના માગશર વદ ૯ ને શુક્રવાર તા. ૧૧ ડીસેમ્બર સને ૧૯૧૪

સ્વામી મુકામ મહુવા. તાબે બાવનગર—કાઠીયાવાડ.

શ્રી આગથી,

કેશવ બળવંત દીરકરે,

હજુર કામદાર નિસ્મત શારદાપીઠ સંસ્થાના દ્વારકા.

## સ્ત્રીઓના અવયવો અને સ્ત્રી જાતને થતાં દરદો.

સૃષ્ટિના આરંભ કાળથીજ પુરુષ અને પ્રકૃતિ એ એ આદિ અનાદિ હોવાનું આપણા પુરાણાદિમાં કહેલું છે. કેટલાક પ્રકૃતિ પહેલી ઉત્પન્ન થઈ અને પછી પુરુષ ઉત્પન્ન થયો, કેટલાક પુરુષ પછી પ્રકૃતિ ઉત્પન્ન થયાનું કહે છે. આ વાદ એવો છે કે આનો અંત આવે તેમ નથી.

ગ્રોફેસર હાર્વિનનો મત એવો છે કે મનુષ્ય જાતની ઉત્પત્તિ વાનરમાંથી થઈ છે. વાનરોની પૂર્વે તેઓ જળ-સ્થળ પર સરખી સહેલાઈથી રહે એવા કાચળા આદિ જેવા પ્રાણી હતા. અને એવે સમયે તેમનામાં સ્ત્રી પુરુષનો ભેદ નહોતો ત્યારે નર નારી જાતિનું વ્યાકરણ નહોતું. પછી લગનું શાસ્ત્ર પણ ક્યાંથી હોય? અગણિત વર્ષો ઉપરના મનુષ્યના તે અકલ્પ પૂર્વજો માત્રને લિંગ તેમજ યોની એકજ શરીરમાં-હાલ ગોકળગાય વગેરે હલકાં પ્રાણીઓને છે તેમ હતાં, તેમજ તેમને બાળકના દુધપાન સારૂ સ્તન પણ હતાં. તે પછી જેમ જેમ, ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ થઈ તેમ જાતિભેદ થયો, અને માત્ર જાણનાર સ્ત્રી થવાથી તેમાંથી પુરુષત્વ નીકળી ગયું. અને માત્ર પ્રજોત્પત્તિ કરનારમાંથી સ્ત્રીત્વ નષ્ટ થયું-તો પણ કહે છે કે હજીએ પુરુષના પેટમાં અવશેષ રૂપે એવા અવયવો ખીજ વા સૂક્ષ્મ રૂપે છે કે જેનો પુરુષને તો ઉપયોગ નથીજ અને તેમને નકામા પડવાથી કંતાઇ ગયા છે. છતાં છે તે છે. માણસનું પુંછડુ ઘસાઇ ગયું છે છતાં યુદ્ધ પરતું હાડકું પૂર્વે પુંછડુ હતું તેની સાખીતી રૂપે ખંડીએ તરીકે બાકી રહી ગયું છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે અગણ્ય લાખો વર્ષ પર જાતિનું વેદાંત શંકરાચાર્યની સાલ્વતા વિના પ્રવર્તતું હતું તે વેળાએ “ હર્મોફ્રોડાઇટ ” ( પુરુષ તેમજ સ્ત્રી જાતિ લિંગ એકજ શરીરમાં ધારણ કરનાર ) મનુષ્ય પૂર્વજનાં સ્તન પૂર્વ કર્તવ્ય અલાયદું થઈ જવા છતાં રહી ગયું છે. જો કે તે કંતાઇ ગયું છે-(atrophied) તો પણ તે અર્ધે નારીશ્વર હતો તેનું તેને સતત જ્ઞાન થયા કરે છે. ઉત્ક્રાંતિવાદ (Evolution) નો એક સિદ્ધાંત એ છે કે ઉપયોગથી અમુક અવયવ તથા શક્તિ ખીસે છે, તથા અનુપયોગથી તે સંકુચિત થાય છે અને મેળવેલી શક્તિ તથા અવયવ વંશપરંપરાગત ધણે અંશે હોય છે. માટે જે પણ અવયવ અનુપયોગથી સંકુચિત થયું હોય તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે પાછું ઉન્નત થતાં સજીવન થઇ શકે છે. પુરુષના સ્તન તો સૌથી ઓછા સંકુચિત તથા નષ્ટ થયા હોય છે, તેના સંસ્કાર હજી તદ્દન ગયા નથી. બાળક જન્મતાં વેંત તેના સ્તનમાં ( શું છોકરો કે છોકરી ) દુધ ભરાયલું હોય છે. તે કુશળ ધાત્રીએ તરત મચકીને, નાળ કાપતી વખતેજ કાઢી નાંખવુંજ જોઈએ. નહિ તો તે ભરાઇ રહીને અવયવને પોષે છે. તેમ પુરુષના ચપટા સ્તન પણ મરેનથી ઘણાં મોટાં થાય છે, અને અંતે દુધ પણ સ્તવે છે. ( સત્યમાસિકના પાન ૫૫૭-૫૫૮ )

હવે આપણે સ્ત્રી જાતનાં ઉત્પત્તિ અવયવ સંબંધે વિચાર કરીએ.

૧. ઓવરી (Ovary) એટલે ખીજાશય.
૨. ઓવમ્ (Ovum) એટલે સ્ત્રીખીજ; રેત:
૩. વુમ્બ એટલે ગર્ભસ્થાન (Womb)
૪. ફેલોપીયન ટ્યુબ્સ યાને ગર્ભસ્થાનમાં ઓવમનો આવવાનો માર્ગ (ફલવાદિની).
૫. વોલ્વા (Vulva)
૬. વોનિમાર્ગ (Vagina)
૭. ગર્ભાશય (Uterus)
૮. સ્તન (Breast)

(માણીભદ્ર ગુટિકા.)

આમલા દાડિમસાર ચિટંગા, ટાંક ટાંક ભર લીજે ચંગા;

નિસોત તીનટંકભર લીજે, ગુગલ ટંક ખર શાધી ધરીજે.

ચાર ટંક નિત માત્રા ખાધ, ઉબ્બ પાની તાપર પીવાઈ;

અર્શ કુષ્ઠ જવર ખાંસી થાસા, ગ્રહણી ગુદમ સેવો એક માસા.

આમળાં, દાડમનાં ખીજ અને વાવડીંગ ટાંક ટાંક ભાર, નિસોતર ત્રણ ટાંક ચ શાધેલો ગુગળ છ ટાંક ભાર લઈ ગોચ્ય વિધાનથી તેની ગોળાઓ બનાવવી અને ઉ પાણી સાથે ચાર ટાંક ભાર લેવી જોઈ ગુદાના મસા, કોઠ, તાવ, ઉધરસ, ચાંસ, સંગ્રહ અને ગોળા એઓ દર્દ જો એક મહીના લગી આ ગોળા સેવન કરે તો નાચ થાય (આતુ' નામ માણીભદ્ર ગુટિકા હશે.) ૪-૫. (અપૂર્ણ.)

### પ્રમાણપત્ર.

રા. રા. ધનવંતરિ માસિક પત્રના મહેરમાન અધિપતિ સાહેબ.

સુ. વીસનગર.

વિ. કે, નીચે લખેલી સાર્વજનિક બિના આપના માનવંતા જગમહેર પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કરશે. તા. ૧૭-૧૨-૧૪

મહેતા ઓધવજી રામજી (સરવૈયા)

મહુવા ગૌરક્ષક સભાના જોનરરી સેક્રેટરી

શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકચાર્ય જગદ્ગુરુ શ્રીમન્મહારાજ પદ્મજી અક્ષરમાત દ્વારકા સંસ્થાનાધિધર શ્રીમન્માધવજી ત્રયમયીજી બિલકુલ હોતો નથી.

મહુવા ગૌરક્ષક સભાને જાણ, કારણ કે સંયોગ થયા છતાં તે પડો

શ્રી શા. ર. જા. નં. ૧૨૭.

૭૧

જોકલ બ્યુરિસ પ્રુડન્સમાં પણ ફેટલુંક વર્ચુન કરેલું

આજરોજ મહુવામાં ગૌરક્ષાની સંસ્થા છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે દાખલ કરવામાં અને ત્યાં ગાયો ખાંધવાની જગો ફેરી ફેરીને વંપરલની હયાતી વિશે વખત મુકર નથી. કુંવારી ચાલે છે તે ગાયો શરીરે હાથપુછ છે. કટલીકાય છે અને તે ઘણું કરીને અર્ધ ચંદ્રાકાર દેખાય રીતે રહે છે એમ નજરે જોવામાં આવ્યું શા પૂર્વ તરફ હોય છે. તેની ખાકીની કોર ચોનિની ગાયોતું સુવા ખેસવાતું સ્થાન સ્વચ્છ રહે ચોનિના નીચલા ભાગ ઉપર હોય છે. અને ઉપરના એમ નજરે જોતાં માલમ પડ્યું છે, તેડી જગો રહે છે. પડદાના વચલા ભાગમાં ખારીક છિદ્ર અને ગૌરક્ષાને મદદ આપવી એ કિલો પૂર્ણ હોવાથી તેના ઉપરના ભાગમાં માત્ર નાતું છિદ્ર રાખી, મહારાજ, શેઠ શાહુકાર, ઠંકણે માત્ર તાંતું હોય છે. જન્મની વખતે આ પડો નાનો સંસ્થાને મદદ આપવી એ કે તે મોટો થાય છે, અને સુવાવરવામાં તેનો ઉપલો ભાગ મોટો સંવત ૧૯૭૧ના છે. આ પડો પુરપ સાથે સંયોગ થવાથી અથવા ઋતુસાવથી ઘણું

સ્વારી સુ તેને ઠંકણે ત્રણથી છ સુધી નાના નાના લોચા થઈ રહે છે, કે તેનાથી નીનિપટલ હતો તેની ખાત્રી થાય છે.

તાજે દોરેલો જોવામાં આવે તો તે વખત જોર વાપરવામાં આવ્યું છે. તેમજ તે સ્ત્રીના શરીર ઉપર ખીજ જોર જુલમની નિશાની જોવામાં પર જગતકાર ગુનેવો છે એમ ચોક્કસ ખાત્રી થાય છે. જ્યારે ચોનિપટલ

તાન્નેજ દાટશે હોય ત્યારે તે સોચા મુજ આપેલા જણાય છે. આ સોને ધીમે ધીમે ઘોડા દિવસ પછી જતો રહે છે.

યોનિપટલને ઠેકાણે ફક્ત સોઆજ હોય તો અગાઉ સંયોગ થયો છે એમ કહી શકાતું નથી, કારણ કે યોનિપટલ એ કારણ સિવાય આપોઆપ પણ દાટ છે. જ્યારે યોનિપટલનું હિંદ્ર નાનું હોય ત્યારે આર્તવ અગર ખીન્ને પદાર્થ ભેગો થઈ રહેલા હોય તો તે એકદમ બહાર આવવાથી પડદો ફાટી જાય છે, અથવા ખીન્ન પદાર્થ અકસ્માતથી કે જાણી નોંધને યોનિની અંદર દાખલ થવાથી સંયોગ સિવાય પડદો ફાટી જાય છે. કોઇ કોઇ વખત આ પડદો જન્મથીજ હોતો નથી. યોનિપટલ ન હોય તો તે સ્ત્રીના કુમારપણાના વિરૂદ્ધ પુરાવામાં મૂકી શકાતું નથી.

યોનિપટલ હોય તો સ્ત્રી પવિત્રજ છે એમ પણ મનાતું નથી, કેમકે આ પડદો કોઇ કોઇ વખત સંયોગ થયા પછી તેમજ સ્ત્રી સગર્ભા થયા છતાં કાયમ રહે છે. અને છોકરાંના જન્મની વખતે તે ફૂટી જાય છે, અગર મુદ્દામ તેને ચપ્પુથી કાપવામાં આવે છે. ડાકતર ટોલેબર્ગે એવો કેસ આપેલો છે કે એક સ્ત્રીને પાંચ મહિનાનો ગર્ભ નીકળી ગયા છતાં પણ તેનું યોનિપટલ ગોળ અને કઠણ રહેલું જોવામાં આવ્યું હતું. તથાપિ જો યોનિપટલ સખંધ હયાત હોય અને તેની સાથે જનનેદ્રિય તથા સ્તન કુમારી અવસ્થાના જેવાં હોય, તો તે સ્ત્રીને પવિત્ર માનવાને મજબૂત કારણ થઈ પડે છે.

યોનિપટલની ટેપાતી સિવાય કુંવારી અવસ્થાનાં ખીન્ન ચિન્હ પણ હોય છે, જેવાં કે યોનિ ઝાણની કઠણ અને સ્થિતિસ્થાપક હાલત, ફેરશેટની અખંડ સ્થિતિ, યોનિમાર્ગની કરચલીવાળી તથા સંકુચિત સ્થિતિ અને સ્તનની કઠણ અવસ્થાદિ કુંવારાપણાનાં સંભવિત ચિન્હ છે. પણ આ બધાં ચિન્હોપર ચોક્કસ વિશ્વાસ રાખી શકાતો નથી, કારણ કે ઝાણની સ્થિતિમાં વારંવાર સંયોગ થયા છતાં હમેશાં ફેરફાર થતો નથી. કોઇ કોઇ વિધવા અને છોકરાં થયેલ સ્ત્રીના સ્તનની સ્થિતિ કુમારી સ્ત્રીના સ્તન જેવી હોય છે. ફેરશેટનું અખંડ પણ પછું પછું કેટલીક વખત સંયોગ થયા પછી તેમજ છોકરું થયા પછી કાયમ જોવામાં આવે છે. યોનિનું સંકુચિતપણું ફક્ત કુમારીમાં જોવામાં આવે છે એમ નથી, પણ તે કેટલીક માહી દવાથી પણ સંકુચિત થઈ શકે છે; અગર મૈથુન ન છતાં પણ ધાત જવાથી અથવા ઝતુઆવથી તે ભાગ દીશે થઈ જાય છે.

અગાઉ સંયોગ કરવામાં આવ્યો છે કે નહિ તે ચોક્કસ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. ઉલ્ટે રસ્તે ચાલતાં છતાં ઘણી લાંબી મુદત સુધી સ્ત્રીને કુંવારી અવસ્થાનાં ચિન્હ જારી રહે છે. તે નીચેના દાખલાથી માલમ પડશે.

પારીસ સહેરમાં બે સારા દેખાવની સ્ત્રીઓ રસ્તામાં જતી હતી, તેને કોઈ માણસે બિભત્સ શબ્દો કહ્યા અને રસ્તે જનારાઓને તે વેશ્યાઓ છે એમ કહ્યું ત્યારે કોઇ સારા માણસોને આ કહેવું ખરાબ લાગવાથી તેણે તે સ્ત્રીની તરફેણ ખેંચી અને બિભત્સ શબ્દો બોલનારા ઉપર ફરિયાદ કરી. તેમને ન્યાયાધીશ પાસે લઈ ગયા, ત્યારે તે બોકોએ કહ્યું કે અમે જે કહ્યું તે ખરૂંજ છે. તે સ્ત્રીઓએ એવો જવાબ આપ્યો કે અમે પવિત્ર છીએ, તેની ખાત્રી ન થતી હોય તો અમારી પરીક્ષા વૈદ્યશીખ અમલદાર પાસે કરાવી જુઓ. તે ઉપરથી ન્યાયાધીશે એક અનુભવી પરીક્ષા કરનાર માણસ પાસે તેમની પરીક્ષા કરાવી. તે પરીક્ષકે એવો મત આપ્યો કે તે માંહેલી એક સ્ત્રીને તો પુરૂષ સંયોગ થયો છે કે નહિ તે

કહી શકાતું નથી. ખીજને પુરુષ સંયોગ થયો હોય એવું અનુમાન થાય છે, પણ નિશ્ચય કહી શકાતું નથી. પછી એવું માલુમ પડ્યું કે આ બંને સ્ત્રીઓનાં નામ પોલીસની રજીસ્ટર બુકમાં નોંધેલાં હતાં અને તે બંનેને ગરમીનો મરજ પણ થયો હતો.

સ્ત્રી કુંવારી છે કે નહિ તે બાબતનું નિરાકરણ કરવાનો વખત ડાકતર ચિવસેને ચીતાગાંઠમાં આપ્યો હતો. એક મુસલમાનના ઘરમાંથી તેનો ચાકર ભાગી ગયો ત્યારે એવો શક હત્યન થયો કે તે ઘરઘણીની છોકરી સાથે તે ચાકરને પ્રીતિ હોવાથી છોકરીના કુટુંબનાં માણસોએ ચાકરને બગાડી દીધો હતો. તે ઉપરથી તે છોકરીની સાથે પુરુષનો સંયોગ થયો છે કે નહિ તે તપાસવા સારૂ ડાકતર ચિવસેને કુકમ થયો, તેની પરીક્ષા કરી જોતાં તે સ્ત્રીની ચોનિ ઘણીજ સંકેતચીત હતી, પરંતુ ચોનિપટલ જોવામાં આવ્યો નહિ. આ પડદાની ગેરહાજરી છતાં ડાકતરે તે છોકરીપર જીલ્લમ નથી ચુનચોં એમ મત આપ્યો; કારણ કે આ પડદો પુરુષ સાથે સંયોગ થયા સિવાય ખીજ કારણથી પણ નાબુદ થાય છે. (અપૂર્ણ.)

## નૈચરોપ્પથી સંબંધમાં નિશ્ચયાત્મક ભવિષ્યવાણી.

પ્રકાશક:—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(એક દિન એવો આવશે—એ રાહ.)

એક દિવસ એવો આવશે !—

નૈચરોપ્પથી યથાગત પ્રતિજ્ઞન, ગાઈ ગગન ગજવશે. એક.

નકલી ઉપાયોનું નિવિહિતમ, વિરત્યું જનમન વિશે;

અસલી પ્રયોગનો અર્ક પ્રકટશે, પૂર્ણ જ્યોતિ અગાવશે. એક. ૧

કૃત્રિમ ક્રિયાકારક જગતને, ભૂલવે બ્રમ ગળખાં;

તે ભળથી કુદરતિક્રિયાગુરુ, બોધ દેખ બચાવશે. એક. ૨

કુદરતિ મનુષ્ય શરીરને, કુદરતિ ઉપાયો પ્યોગ્ય છે !

એમ સમજી અન્ય ઉપાય ને, તલ્લોક સહ જન ત્યાગશે. એક. ૩

કૃત્રિમ ઉપાયોથી કદી, નિર્મળ રોગ થતો નથી;

રીબાવે દરિ રૂપાંતરે, એ લક્ષમાં પણ લાવશે. એક. ૪

જે રોગ કુદરતિ યોગથી, જડથી ગયો તે દરિ દરી;

કોઇ રૂપથી ન નડે કદા, દરિ-કાર્ય કબુલ કરાવશે. એક. ૫

આવા પીવા કે મદનાદિની, કડાકટ કરી નથી;

એથીજ નૈસર્ગિક નિયમો, ચિત્તમાં સહુ ચાહશે. એક. ૬

નૈચરલતનું નકલી પ્રયોગનું, કળેકું ત્યજી જો કરો;

જીગતું સજેકું તોજ સુખનો, પૂર્ણચંદ્ર પ્રકાશશે. એક. ૭

૧. માદ અધકાર. ૨. સર્વે ઉપાયથી. ૩. બનાવટી ઉપાય કરનારા. ૪. નૈચરોપ્પથીના હાજર. ૫. લાપક છે. ૬. સોજદ. ૭. એક રૂપથી બધે પડી ખીજ રોગ રૂપથી નડે. ૮. કદી બતાવોને કરી બતાવોને.



## ઔષધ અને માત્રા.

( લેખક:-વૈદ્ય જટાશંકર વિક્રમચંદ્ર ઉનાણી, બાલભા, કાકીયાવાડ. )

રોગ (વ્યાધિ)ને નિવૃત્ત કરવાના ત્રણ જાતના ઉપાય માનવામાં આવ્યા છે, ૧. દૈવ-વ્યપાશ્રય. ૨. યુક્તિવ્યપાશ્રય, અને ૩. સત્વાવગમ્ય.

૧. દૈવવ્યપાશ્રય—દિવ્યૌષધિ. મંત્ર, યોગ, નમસ્કાર, પ્રાચક્ષિત, વગેરે ઇશ્વરાધીનરૂપ ઉપાયને દૈવવ્યપાશ્રય કહે છે. અને તેથી વ્યાધિ દૂર થાય છે, વર્તમાન સમયમાં આપણે કેટલાક વ્યાધિના મંત્રથી થયેલા આરામના દાખલા જોઈએ છીએ. પ્રાચીન સમયમાં મંત્ર વગેરે કોઈ પણ ઉપાયથી વ્યાધિ શાંત કરવામાં આવતો હતો; વર્તમાન પાશ્ચાત્ય રોગકેા પણ મેરમેરીઝમના, પ્રયોગોવડે ઘણા રોગીપર ચમત્કારિક રીતે ઉત્તમ પરિણામ આવવાની હકીકત જાહેર કરે છે; અને તેથી મંત્ર વગેરે ઉપાયોમાં રહેલી ચમત્કારિક શક્તિ સાબીત થાય છે.

૨. ખોરાક, પાણી, હવા, અને ઔષધની જુદી જુદી અથવા સામુદાયિક યોજનને યુક્તિવ્યપાશ્રય કહે છે.

૩. વ્યાધિને મદદ કરનાર જે કારણ હોય તેનાથી મનને દૂર રાખવું, તેને આપણે પથ્યના નામથી ઓળખીએ છીએ. તેને સત્વાવગમ્ય કહેવામાં આવે છે.

ઉપર કહેલી ચિકિત્સામાં કેટલાક ઉપાયો દ્રવ્યરૂપ છે, તેમ મૂર્ત છે, જેવાં કે વનસ્પતિ, પાણી, ખોરાક, ઘાત, વગેરે. તેના ઉપયોગ હોજરીની અંદર સુખદારા થાય છે, અગર બહાર લગાવવા માટે વપરાય છે. બીજા વ્યાયામ, નિદ્રા, સેવન, નિવાત, બ્રહ્મચર્ય વગેરે ઉપાયો ક્રિયા-રૂપ હોવાથી અમૂર્ત છે. તે ક્રિયા દ્વારાજ શરીરની અંદર પોતાનું કાર્ય કરે છે.

ઔષધ—પૂર્વના મહાન પુરુષોનાં જીવનનો રસ (વિભૂતિ) એ ઔષધ છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં લખાયેલ પાઠ પ્રમાણે વનસ્પતિને ઘર્ષણ અને મહેનથી રૂપાન્તર પમાડવા પુરતીજ ઔષધની-વ્યાખ્યા નથી, પરંતુ ‘પૂર્વના મહાન પરમાર્થી પુરુષોનાં ઉચ્ચ જીવનનો રસ છે.’ તે સર્વમાં છે. વૈદ્ય નામધારી પુરુષાર્થી વ્યક્તિ તે રસને પ્રગટાવવા—રેલાવવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

મધુરતા, સુંદરતા, ભવ્યતા, અનુકૂળતા, સૂક્ષ્મતા અને વિશેષ પરિશ્રમ વિના મળી શકે એટલા ઉપરથી ઔષધની ઉત્તમતા આંકવી એ કેટલું ભયંકર પરિણામ ઉપજાવે છે તેની ખાત્રી માટે વર્તમાન સમય એ દેખત પુરાવો છે.

મનના ઉત્તમ વિકાસ સાથે રમૂલ (શરીર)નો ઉપયોગી સંબંધ દ્રઢ કરાવવાનું સરલ સુખસાધ્ય નિર્ભય સાધન તે ઔષધ છે, ઉચ્ચ પવિત્ર આશ્રયથી જે જે જાતના આહાર ખનાવવામાં આવે છે, તેમાં જ્ઞાનની જેટલી સૂક્ષ્મતા તેટલો વધારે લાભ થાય છે; તે પ્રમાણે શુદ્ધ દૈવી આહાર તે ઔષધ છે. રૂઝકુદ અને કંદના રસ માદક નિર્વ્યમતાવાળા જીવન પૌષ્ટિક ઔષધિ એ અતિ સૂક્ષ્મ ચૈતન્ય જીવનશક્તિ છે. મુખાભિલાષી ! ઔષધ શું છે, એ પ્રશ્નની પર્યાલોચના કરવામાં પ્રમાદ સેવવો શું કર્તવ્ય છે ? શાન્તિથી ખૂબ વિચાર કરો !! હાલના કેટલાક વૈદ્યરાજ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે ઔષધો ખનાવી શાસ્ત્રમાં લખેલી માત્રા પ્રમાણે રોગીને આપે છે અને તેથી કેટલાક વ્યાધિમાં નિષ્ફળ થવું પડે છે. અને એક દવાની જે માત્રાથી એક રોગીને ફાયદો થયો હોય તે દવાની તેટલીજ માત્રાથી બીજા તેવાજ

વ્યાધિવાળાને આપે છે પરંતુ જ્યારે ક્ષયદો થતો નથી ત્યારે દવાને દોષિત કહેવે છે; અને વિચારશક્તિને શ્રમ આપતા નથી; આયુર્વેદ પુસ્તકમાં લખેલી માત્રાનો સમય અને વર્તમાન સમય, રોગીની શક્તિ અને વ્યાધિના રૂપનો વિચાર કરી આપવાની જરૂર છે; અને વિચાર શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે; આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાંના કેટલાંક ઔષધની માત્રાનું પ્રમાણ ધણું જ મોટું છે; તેટલી જ માત્રા વર્તમાન સમયમાં વાપરી શકાય નહિ, કારણ—

સ્થિતિર્નાસ્ત્યેવ માત્રાયાઃ કાલમશ્નિવ્યોબલમ્ ।

પ્રકૃતિં દોષવેદ્યૌ ચ દૃષ્ટ્વા માત્રાં પ્રયોજયેત્ ॥

(શારંગધર.)

ઔષધો આવાપીવાનું એક સરખું વજન સર્વ રોગીને માફક આવતું નથી માટે વખત, રોગીની જટરાશિનું બળ, ઉમર, શરીરબળ, પ્રકૃતિ, રોગનું બળ, ઋતુ, દેશ સર્વનો વિચાર કરી ઔષધ આપવું, માટે જ યોગ્ય વિચાર કરી સક્ષમ માત્રાનો ઉપયોગ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

બુદ્ધિને બહેકાવનાર તથા હૃદયને ઉધાડનાર ચાંલુ વિસમી સદીમાં મનોવૃત્તિને દર કાણે ખેંચનાર વિદેશી મોહક અને સક્ષમ પ્રમાણવાળી દવાથી માણસોનાં મન તે તરફ આકર્ષાય છે તે સત્ય છે; પરંતુ આપણે આયુર્વેદ વૈદ્યની ઉન્નતિ અને માણસોની અભિરૂચિને અનુસરતી યોજના કરવી જોઈએ.

મોહકતા-દ્રશ્યતાને વશ થયેલ; ક્વાથ, ચૂર્ણ, આસવ, રીટ, વગેરેની વધારે માત્રા પીવા કરતાં મોહક દવાની થોડી જ માત્રા પીવાનું પસંદ કરે છે; આપણે આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે દરેક દ્રવ્યનો ગુણ સચવાઈ રહે અને માત્રાનું પ્રમાણ ધણું જ ઓછું થાય એવી શોધ કરવાની જરૂર છે.<sup>૧</sup> માટે શિષ્યવરોએ આયુર્વેદ શાસ્ત્રના આધાર સાથે નવીન શોધ કરવાની જરૂર છે. જેમ નાનું બાળક ઘરને સર્વસ્વ માને તેમ આપણે ખેસી રહેવાનો સમય નથી; નવીન જમાનાની નવીન શોધો તથા અભ્યાસની જરૂર છે; તે વિના આપણે હરીશ્વર કરી શકવાના નથી.

## રત્નીકર.

આરોગ્ય—એ નામનું પુસ્તક તેના કર્તા વ્યાસ પ્રભુશંકર નરસેનના “અંદ્રપ્રકાશ” માસિકના તંત્રી એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. તંત્રી શ્રેયઃસાધક અધિકારી વર્ગના છે. દવા વગર રોગો મટાડવાની નેયરોપથી વિદ્યા ઉપર તેમની પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે, અને તેમના માસિકમાં નેયરોપથી સંબંધીના ઘણી વખત લેખો પણ આવે છે, તે જોઈ અમને વધારે આનંદ થાય છે. નેયરોપથી જેવી સાદી વિદ્યાનો પ્રસાર આપણા દેશમાં

૧ એમોએ દવાઓની માત્રા ઓછી કરવા માટે પ્રયાસ કરેલો છે, તે ચૂર્ણ, ક્વાથ, વગેરે શોડા વખતમાં તૈયાર થશે ત્યારે નમુનો આ માસિકના તંત્રીને મોકલવામાં આવશે; તેમ જાગ્ય લખવાથી અન્યને પણ નમુનો મોકલીશું, તે બતાવવાની વિધિ “ધનવંતરિ” દ્વારા બહાર પાડવામાં આવશે.

થવાથી વધારે ક્ષાયે છે કારણ પુરાતન કાળથી આપણે સાદું જીવન ગાળતા આવ્યા છીએ, તેથી એ વિધાના ઉપાયો આપણને અનુકૂળ છે, એટલુંજ નહિ પણ વગર પૈસાથી ગરીબ અને શ્રીમંત કંડી શકે તેવા છે. અને તેવા ઉપાયો કામે લગાડ્યાથી આરોગ્યને કાંઈ પણ નાતની હાનિ થતી નથી. આ પુસ્તકમાં કર્તાએ કુદરતી જીવન અને ઉપાયોનું વર્ણન કરવામાં લગભગ ૨૫ પ્રકરણો ૯૫ પાનામાં લખ્યાં છે. અને તે પછીનાં ૨૦ પ્રકરણ દવાઓ સંબંધીનાં લખ્યાં છે. તેમાં સાદા અને ટુંકા ઉપાયો કેટલાક રોગના બતાવ્યા છે. આવા આરોગ્ય જેવા પુસ્તકમાં કર્તાએ દવા સંબંધીનાં પ્રકરણ દાખલ ન કર્યા હોત તો ચાલી ચકત, કારણ દવા સંબંધીના ઘણા ગ્રંથો છપાયા છે અને છપાય છે. આ પુસ્તક લખવામાં કર્તાએ ધન્યંતરિ માસિકના પાછલા અંકોમાંથી આખાને આખાં વાક્યો અને પેરેગ્રાફો સંખ્યાબંધ ઉતારી લેઈ પોતાના પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં દાખલ કર્યા છે; તેમજ આર્યશિપક અને શ્રીમહાકાળના પૂર્વરૂપો વગરે પુસ્તકના આધાર લીધા છે. નેચરોપથી વિદ્યાનો આપણા દેશમાં દરેક સ્થળે પ્રસાર થતો જોવાને અમે ઘણો ઉત્સાહ ધરાવીએ છીએ. આવા શુભ કાર્યમાં આરોગ્ય જેવું ઉત્તમ પુસ્તક લખી કર્તાએ એ વિદ્યાનો પ્રસાર થવા જે મદદ આપી છે તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ધટે છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૧૦-૦ છે અને તે ચંદ્ર-પ્રકાશ માસિકના અધિપતિ રા. રા. પ્રભુશંકર નરભેશંકર વ્યાસ, ભાગાતળાવ સુરત એમની પાસથી મળશે.

**ગૃહસ્થાશ્રમ**—એ નામનું ઉત્તમ પુસ્તક પણ અમને રા. રા. વ્યાસ પ્રભુશંકર નરભેશંકર તરફથી મળ્યું છે. આ પુસ્તક ૩૫ ઉપયોગી પ્રકરણમાં લખાયલું છે. અને તેનાં ૩૫૦ પૃષ્ઠ છે. આટલેપર પર છાપેલાં કેટલાંક સુંદર ચિત્રો પણ આપેલાં છે. કર્તા છેક જીના ત્રિચારના ન હોવાથી-હાલના જમાનાને અનુસરીને ગૃહસ્થાશ્રમ કેવો જોઈએ તેનો ઉત્તમ પ્રકારનો ચિતાર આ પુસ્તકમાં આપેલો છે. કિંમત રૂ. ૧-૪-૦ છે અને ઉપર બતાવેલા ઠેકાણે ચંદ્રપ્રકાશ ઓપીસમાંથી કર્તા પાસેથી મળશે.

**સ્વામી વિવેકાનંદ એમના સદુપદેશ ભાગ પહેલો**—પ્રકાશક સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, શાખા અમદાવાદ. એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. સદગત મહાત્મા સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદ એ શ્રીમન્ રામકૃષ્ણ પરમહંસના શિષ્ય હતા. જ્યારે યુરોપ અમેરિકા અને એશિયામાં જડવાદનું બળ વધતું જતું હતું અને આપણા વેદાંત ધર્મ ઉપર પણ તેના પ્રહારો થતા હતા તેવા કટાકટીના સમયમાં સ્વામીજીએ યુરોપ અમેરિકામાં પર્યટન કરી વેદાંત ધર્મ પ્રતિપાદન કરવાને ગંજવર સભાઓમાં અને પરિષદોમાં છટાદાર અને લોકોનું વેદાંત ધર્મ તરફ આકર્ષણ થાય અને તે ધર્મની મહત્તાની લોકોના મનમાં ખાત્રી થાય તેવો અથાગ શ્રમ લીધેલો છે. સ્વામીજીની વાણી એટલી મધુર અને અસરકારક છે કે વાંચનાર ને સાંભળનારના મન ઉપર અસર થવા વિના રહેતી નથી. અમે આખું પુસ્તક ધ્યાન દઈ વાંચ્યું છે. ઘણાં પુસ્તકો ઐહિક સુખ સાધવામાં ઉપયોગી છે પરંતુ આવા મહાત્માની વાણી ઐહિક ને પારમાર્થિક સુખ બન્ને સાધવામાં ઉપયોગી છે. સ્વામીશ્રીનાં બાપણો વાંચવાથી જડવાદ અને ધર્મ સંબંધીના ગ્રંથકા કે પરમાત્માના અસ્તિત્વ સંબંધીની શંકાઓનું જડ મૂળથી છેદન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ આ માયાનાં બંધનથી મુક્ત થવાનો ખરો ઉપાય શું છે તેની પણ ખાત્રી થાય છે. સસ્તા સાહિત્ય ગ્રંથમાલાના સંપાદક અને પ્રકાશક બિહુ અખંડાનંદે આખું ઉપયોગી પુસ્તક સોંપી કિંમતે બહાર પાડી પ્રજાવર્ગ ઉપર

મોટા ઉપકાર કર્યો છે. કારણ તેમનાં બાપણોનો સારો ગુજરાતી તરજુમો થયો નહોતો. પુસ્તક રૂપર પૃથ્વું છે તેમ છતાં છૂટક પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૭-૦ છે પોસ્ટેજ ૨૫-૫-૦. પુસ્તક કર્તા પાસેથી મળશે.

**અપવાસ—**લખનાર અને પ્રકટ કરનાર બેરામજી પીરશંકર શાસ્ત્રી, ડૉ. “હૃદય હોમ,” સાન્ટાક્રુઝ (મુંબઈ પાસે). પૃષ્ઠ ૩૫૦. કપડાનું પાકું મજબૂત બ્રાઇડીંગ, આટ્ટે પેપર પર છપેલાં ૨૪ ચિત્રો સાથે કિંમત રૂપિયા બે. આ ધણી ઉપયોગી પુસ્તકમાં ઉપવાસના વૈદ્યકીય લાભ વિષે ખાસ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. પૂર્વ તરફના દેશોમાં અને ખાસ કરીને આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં ધણી પુરાણ કાળથી પ્રજાના નાના મોટા સર્વે વર્ગોમાં ઉપવાસ કરવાનો રિવાજ ધણેજ પ્રસરેલો છે. તેમાં પણ હાલમાં ખાસ કરીને જૈન-વર્ગમાં તે ધણેજ હદ સુધી વધેલો જોવામાં આવે છે, પરંતુ આ રીતે ઉપવાસ કરનારાઓ શુદ્ધતે દક્ષ ધાર્મિક કારણોને લીધેજ, ઉપવાસ કરવો તે એક પુન્યનું કાર્ય છે એમ માનીનેજ તે કરવા પ્રેરાય છે. પરંતુ હાલના પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન અને ઇંગ્લેન્ડ કેળવણીને લીધે ઉપવાસ કરવામાં પુનઃ થાય છે એવી માન્યતા લોકોનાં મનમાંથી મોટે ભાગે નાશ પામવાથી કેળવણીના ગણ્યાતા લોકો ઉપવાસ કરવાની જરૂર બહુજ ઓછી જોતા થયા છે. અને કેટલાંક લોકો થોડાક વર્ગ એવો છે કે જે ઉપવાસથી શારીરને લાભ થાય છે એમ સમજે છે છતાં પણ તેવો લાભ દક્ષ અજ્ઞાણવાળા કે સાધારણ તાવ વાળા દરદીને થતો હશે એમ માનતા જણાય છે. પણ તે સિવાયના ખીજા અનેક ભયંકર, અને દવાઓથી અને કુશળ સર્વવૈદ્યોથી (સર્જનોથી) પણ ન મટી શકે તેવાં તીવ્ર-તેમજ જીર્ણ દરદી પણ મૂળમાંથી અને સહેલાઈથી ઉપવાસ-વડે મટાડી શકાય છે; એટલુંજ નહિ પણ બહુ દુખળા રહેતા દરદીઓ અને શરીરે અશક્ત એવાં મનુષ્યો ઉપવાસની મદદથી પરિણામે પુષ્ટ અને બળવાન બની શકે છે; એ વાત પ્રજાનો મોટો ભાગ જાણતો કે માનતો નથી, એ ખરેખર દિલગીરીની વાત છે. ઉપવાસનો ઉપચાર રામજીણુ છે એટલુંજ નહિ પણ ખર્ચ વગરનો બહુજ ઓછા જોખમવાળો છે. આટલા ક્ષાયદા ઉપવાસના અમને લખતાં સાંભળીને વાંચકોના મનમાં કદાચ સંવાલ ઉઠશે કે, અરે ઉપવાસ વડે અમને તો ઉલટી અશક્તિ આવતી જણાય છે, અને લાંબા ઉપવાસ કરનાર કેટલાંએ જૈન ભાઈ બેનોને શારીરિક મોટું નુકશાન, અને કવચિત્ત મરણુ પણ થતાં અમે જાતે જોયેલાં છે. તો તેના જવાબમાં અમારે કહેવું એટલુંજ છે કે ઉપર કહ્યા તેવા શારીરિક લાભ મેળવવા માટે કરવાના ઉપવાસની અમારી પદ્ધતિ, યુરોપ અમેરિકાનાં વિદ્વાન મોટા ડોક્ટરો પણ જે પદ્ધતિની હિમાયત કરે છે, તેવી પદ્ધતિ, હાલમાં પ્રચલિત અને નુકશાન કરતી પદ્ધતિથી કેટલીક અગત્યની બાબતોમાં જુદી છે. ઉપવાસ કેવા દરદીઓએ, કેવી રીતે, કેટલા લાંબા અને કેટલી દેરા કરવા, અને ઉપવાસ કરતી વખતે અને તે કરી રહ્યા પછી પણ કેવા નિયમો પાળવા કે પાળતા રહેવું તે ખાસ જાણવાની જરૂર છે. ખરી રીતે અને બુદ્ધિપૂર્વક કરેલા ઉપવાસોથી કદીપણ કોઈ જનતનું નુકશાન થતુંજ નથી પણ માનસિક-આધ્યાત્મિક ઉપરાંત શારીરિક અનેક લાભો થાય છે, એ વાત, અમારા જાણવા પ્રમાણે, શારી રીતે સમજાવવાનો ગુજરાતમાં પ્રથમ પ્રયાસ સ્વર્ગસ્થ સુરેષ્ઠ શ્રીમત્ છોટાલાલ જીવનલાલે શ્રી “મહાકાલ”માં “ઉપવાસોપચાર” નામના ખાસ લેખથી અને અન્ય અનેક લેખોથી કર્યો હતો, તેજ પ્રમાણે “ધન્વન્તરિ” માસિક, અને બાદમાં “વૈદ્યકલ્પતરુ” માસિક પણ પ્રસંગોપાત આ વિષયમાં લખતાં રહ્યાં છે.

પરંતુ આ વિષયનું લખાણ લખાણ સ્થાયી રૂપમાં જ્યારે જોઈએ ત્યારે મળી શકે તેવી ગુજરાતી ભાષામાં ગોઠવણ આજદિન સુધી નહોતી જે ખોટ અમારા સન્મિત શેઠ બેરામજી પીરજીશા માદને પુરી પાડી છે તેથી તેમને અને અમારા ખરા અતંકરણથી ધન્યવાદ આપીએ છીએ. કારણ કે પ્રભુ જે તેમનું આ પુસ્તક ખાસ ધ્યાન આપીને વાંચશે અને તે પ્રમાણે જરૂર હોય ત્યારે વર્તશે તો તેથી અત્યંત લાભ થશે એમ અમારી ખાત્રી છે. ઉપવાસ સંબંધી પુરેપુરી માહિતી આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે, અને વિલાયતમાં અને આપણા દેશમાં લોકોએ ઉપવાસ વડે કેવા કેવા બચકર રોગો મટાડ્યા છે તેના વિશ્વાસપાત્ર ધણાક દાખલાઓ ચિત્રો માથે આપ્યા છે. દવા વગર ઘેર ખની શકે તેવા ખીજા કસરત વગેરેના ઉપચારો સંબંધી પણ ભાષ્ય માદને કેટલાંક સારાં પુસ્તકો ગુજરાતીમાં લખી પ્રસિદ્ધ કર્યા છે, તે સંબંધી જરૂર પુરતી માહિતી તેમને ઉપર લખેલે ઠેકાણે લખી પુછાવવાથી અગર રૂબરૂ મળવાથી મળી શકશે.

લગનાદિ શુભ પ્રસંગે ગવાતાં માંગલિક ગીતો:—સંગ્રહ કર્તા બહેન જસકોર કુંવરજી આણુંદજી (ભાવનગર) અ. સૌ. મરહુમ જાધ સમરથ સ્મારક માળાનો પત્રો મણુકા પ્રસિદ્ધ કર્તા તે માતાના ચરણ કિંકરો. પૃષ્ઠ ૧૭૫. મૂલ્ય રોટ.

પોતાની માતાના નામના સ્મરણાર્થે પ્રસિદ્ધ કર્તાએ આ પુસ્તક પ્રકટ કર્યું છે. ગીતોનો સંગ્રહ સારો છે. કેટલાંક ગીતો જૈન કોમનાં છે. આ સ્મારક રૂંડ તરફથી નીકળેલાં કેટલાંક પુસ્તકોનું અવલોકન કરી અને અમારો અભિપ્રાય જણાવેલો છે, તેથી વધારે વિવેચન કરવાની અગત્ય જણાતી નથી.

વસો સાર્વજનિક પુસ્તકાલયનો સંવત ૧૯૧૩-૧૪ નો વાર્ષિક રિપોર્ટ:—અમને મળ્યો છે. વસો સરખા નાના ગામમાં આ પુસ્તકાલય નમુનાદાર જોવામાં આવે છે. શ્રીમંત મહારાજ સાહેબ સયાજીરાવ ગાયકવાડ સરકારે આ પુસ્તકાલય સંબંધી કરેલા ભાષણમાં નીચેના શબ્દો વાપરેલા છે “ આ પુસ્તકાલયમાં નાના પાયા ઉપર જે ઉચ્ચ સ્ત્રોત, કહેવતો તથા ચિત્રો ગોઠવવામાં આવ્યાં છે તે મને અમેરિકાની અંદર આવેલા વોશિંગ્ટન શહેરના મોટા પુસ્તકાલયનું સ્મરણ કરાવે છે. જોકે તે ધણાજ મોટા પાયા ઉપર છે, અને આ નાના પાયા ઉપર છે. ઉપર પ્રમાણે પોતાના વિચાર જણાવ્યા છે. પુસ્તકાલયના નોકરો દ્વારા સ્ત્રીઓને ઘેર બેઠાં પુસ્તકો વાંચવા મોકલી આપવામાં આવે છે. પુસ્તકોની સંખ્યા પણ સારી છે. રીપોર્ટ જોતાં વસોની પ્રજાનો પુસ્તકાલય માટેનો ઉત્સાહ ઉત્તમ પ્રકારનો જણાય છે.

## ઉદરરોગ નિદાન ચિકિત્સા.

( લેખક પંડિત બોળાનાથ શર્મા, વસ્સોડા. )

રોગાઃ સર્વેપિ મન્દેગ્નૌ સુવરામુદરાણિચ ॥

અજીર્ણાન્મલિ નૈશ્વાનૈ જાયન્તે મલસન્ધ્યાત્ ॥ ૧ ॥

જે કે ધણાક રોગ મંદાશિથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ ઉદરરોગ તો ખાસ કરી મંદાશિથીજ થાય છે, તથા અજીર્ણ, મલિન અન્ન, અને મળનો મંડાય કરવાથી ઉદરરોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આમ માધવનિદાનમાં લખ્યું છે, પરંતુ આજકાલનાં લોકોમાં જે નળ દીલા મડી

હાહા! તેમજ અપરાધ થઇ ગયા. નાભિ ઉપર જે ધનકારા થાય છે તે બંસાખર નાંખી ઉપરના આલે તો અમાધ સારી કહેવાય છે અને ચાળુબાળુ ધનકારા થાય તો બગડેલી મેનાય છે તે પણ અનિયમિત હતા. બ્યારે મારી દવાથી સાર થવા માંડ્યું નહિ ત્યારે મારા પિતાજીને મેં પુછ્યું: આપા વિદ્યવને કેમ થશે? ત્યારે તેમણે કહ્યું કે જે દિવસે તેણે મને શરીર ખતાવ્યું ત્યારેજ મેંતો એની જીવવાની આશા મૂકી દીધી છે. એ જયવો સુરેક્ષ છે મારે તું તારી દવા બંધ કર? તે પછી મેં દવા આપવી બંધ કરી. બાદ દર્દીનાં માતા પિતાએ એક નિખાલસ દિલનો આલણ પરગળુ, હીમતબાજ છતાં વૈદ્યશાસ્ત્રનો સામાન્ય જ્ઞાતા વૈદ્ય છે તેની દવા ચાલુ કરી. તેણે નાંગાબુંનેની ગોળીઓ આપી. માપથી પણ બમણી આપી છતાં દર્દમાં કોઇ ફેર પડ્યો નહિ. તે વૈદ્યે મને પણ કહ્યું કે વીકૃતને કોઇ રીતે સાર થાય એમ લાગતું નથી. બ્યારે મેં પણ વૈદ્યરાગેની દવા ખાવા છતાં કંઈ મટ્યું નહિ ત્યારે તેનાં ધરનાંએ અને સગાં વહાલાં ગામના લોકોએ એ જીવાતમાના જીવવાની આશા છોડી દીધી.

સંવત ૧૯૭૧ ના ક્રાંતક શુકલ દશમીના દિવસે સવારમાં હું તેને જોવા સારંગ્યો. સ્ત્રીમાં મોટો બાઈ તેના બદન ઉપરથી માંખ્યો ઉડાડતો હતો, આખાં ધરમાં શોક છવાઇ ગયો હતો, રતેહી લોકો જોવા આવ્યાં હતાં તેમનાં મુખ પણ ઉદાસ હતાં. હું ગયો તો તેનાં ધરનાં આજુસોરોવા લાગ્યાં. એ સર્વે શબ્દે મરણોન્મુખ રોગીના કાને પડતા હતા. અરે! જે વિવિધિ કાળમાં રોગીને ધૈર્ય આપી આશ્વાસન આપવું જોઈએ તેના બદલામાં રોગીને અગ્નિની જાળમાં નાખ્યો એના જેવો હિન્દુઓમાં ખીજે કયો કરણા ભયો રિવાજ છે? કોઇ નહિ. તેના બાઇએ કહ્યું: બાઈ! ભોળાતાથજી આવ્યા એટલું જોતાંજ અસ્વસ્થ દર્દી પ્રેમને ક્ષીધે મારા સ્વાસ્થ્યું જોવા લાગ્યો. અમે નયન સાથ નયન મેળવ્યાં. એની છેવટની મુલાકાતે તો મારા હૃદયમાં વસ્યો અને મને તેણે જોઇ લીધો. અશ્રુએ તથા હૃદયની કામળતાએ અસહ્ય મુખ દીધું. મેં તેને ધૈર્ય આપ્યું પણ તેના દર્દના પાંડાએ તેને કંઈ અસર થઇ નહિ. વીક્ષનાં માતપિતાએ મને કહ્યું કે બાઈ! હવે તો ડાકટરની દવા ચાલુ કરી છે. હું જો હવે તે વાતની ના પાડું તો લોકોમાં એમ કહેવાય કે ગામમાં ડાકટર હતા પણ લાલચુ માળાપે છોડરા માટે તેમને તેણ્યાં નહિ. એવો જન્મતાં લોભી તે લોભી! એટલે ડાકટરની દવા માટે મેં સંમતી. આપી પણ ડાકટરની દવાથી પણ આરામ થયો નહિ અને છેવટે કારતીક સુદ ૧૧ ને દિવસે દેવલોક પામ્યો.

આટલી કરુણાભરી કથાનો સાર એવો છે કે બ્યારે તે દરદી મુલો ત્યારે પેટની અસહ્ય વેદનાથી મુલો છે. એજ પ્રથમનું લાગી રહેલું ઉદર દરદ આવું શરીર હોવા છતાં પ્રતિકૂળ દવા પાણી-વાળાં ગામોમાં જવાનાં ફળ એજકે દાઝવા ઉપર ડામ. રોગ હોવા છતાં તેને પાણી રાખવાનું ફળ એજ કે અકાળ અન્તિયગમન. રોગ તથા શત્રુને વધવા નહિ દેવાં એ મુખ્ય વાત છે.

### ઇંદ્રવિજય.

“નિર્બળતા તનની તદનંતર હોય નિરંતર ત્યાં મન ભેગી,  
નિર્બળતા મનની વધશે વધુ વિજળીના ચંમકાર સુવેગી;  
મેળવવા ધન માર્ગ રહે નવ નિર્બળતા તણુ-એજ નિવારો,  
મુવકે ઉગતિ છે કરવા શુભ આપ તણો ફળદાયક વારો.”

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૮ અં. ]

માર્ચ ૧૯૧૫.

[ અંક ૩ જો.

## Overeating.

( BY DR. DANIEL S. SAGER, M. D. )

Author of “The Art of Living in Good Health.”

Overeating or gluttony is one of the greatest of sins perpetrated against the human body. The habit of overeating is almost universal, and if there is one thing more than another the truth of which we will not admit even to ourselves, it is that we eat too much. I believe I am well within the mark in asserting that nine out of every ten persons habitually overeat. And yet every one of the nine will instantly rise up in arms and positively deny the charge, though it is an indisputable fact. When one considers that the capacity of the human stomach is approximately a pint and a half or thereabouts, no special logic or argument will be required to convince the average person that it is simply a miracle how the little stomach tolerates such enormous amounts of food-stuffs, often amounting to one, two, or even three quarts of material. If the habit of overeating is so wide spread, there must be a reason for it. Quite true there is, and a good one too, one which goes a long way

back, in fact to the very root of the evil. It is a matter of education or non-education,—ignorance would be a better term for it. No sooner is a child born into this world than the overfeeding process begins. The mother, in her excessive anxiety for the welfare of the child, fears that the child will die unless fed every few minutes; and it may be said with truth that between overfeeding and bad feeding, it is a wonder that so many children pass safely through childhood. Parents are either entirely ignorant or very careless concerning the right feeding of their children. Consciously or unconsciously they encourage them to eat largely the current idea being that unless one eats largely the bodily powers fail. Such encouragement from adults can end only in making a glutton of the child. How much better to teach the child the principles of moderation and self control, which will be beneficial to him in after life, and will make him a man among men?



Observance of the principles of right eating is the very keystone of health. Why an individual should want to eat two or three pounds of food daily when one-third of this would be nearer the proper quantity for his requirements is beyond reason.

We are the creatures of habit, which has been aptly defined as "the facility which comes from the frequent repetition of an action." Nothing in life is stronger than habit, nothing is harder to overcome. Hasty eating becomes a habit as easily as overeating. The long continued practice of eating hurriedly, and of drinking at meal time without properly masticating the food, soon becomes a habit which is pernicious in its consequences, and can be overcome only by considerable will-power and self-control. Hundreds and thousands of men and women are fully satisfied they eat too much, but are unable to free themselves from this habit of overeating. They are bound hand and foot, enmeshed in a web as it were, like the victim of intemperance in alcohol, tobacco, cocaine, etc.

If one wishes to realize what is meant by force of habit, let him try to abstain from the use of tea, coffee, cocoa, or any



other stimulant, and notice what a struggle it is to overcome the desire for it.

Unquestionably the majority of people in this country do not feel satisfied unless the stomach feels full. This is an inheritance of childhood's habits, and always means that the system is filled beyond the natural requirements. The stomach can be trained so that in one case an individual is happy only when the stomach is full, while in another case one-half the quantity will afford ample comfort and satisfaction. Force of habit enters here very strongly. The majority of people are accustomed from birth to eat till their stomachs become distended, and so overloaded as to be wholly unable to churn the food. A full stomach is never a satisfied one; and a satisfied stomach is never a full one. As an instance of what training will accomplish for the stomach it may be said that when once the stomach of an individual becomes accustomed to recognize its normal or natural quantity, an excess of food instantly produces the full feeling of discomfort, and is a signal for immediate cessation of eating and drinking.

\* \*

\* \*

\* \*

\* \*

It is a principle practically amounting to a Law of Digestion that those foods should be eaten together which digest together. As previously stated, the coarser vegetables and fruits are not a good combination. To more fully explain this idea of the incompatibility of food, let us suppose we have a diet of peaches and lettuce. Alone, the peaches are ready for almost immediate digestion, and assimilation within a period of one-half hour to an hour at the utmost. The introduction of the lettuce puts an entirely different phase on the digestibility of the mixture of the two foods. Until the lettuce is digested, probably a matter of two or three hours, the digested products of the peach have to remain in the stomach, awaiting the slower digestion of the lettuce. The delay of any digested product, or in fact of any undigested product, in the system beyond a certain time, is bound to end in fermentation, decomposition, putrefaction, or marked food perversion of some kind, inducing in the stomach

pronounced digestive disturbances. These disturbances are largely the result of germs, ferments, or microbes. If the digested products of each food were passed out of the stomach, separately this perversion of food might be obviated. We know, however, that the pyloric orifice or lower end of the stomach does not open spasmodically for the discharge of food, but does so only, after the food products in it have been reduced or churned to a uniform mass, all prepared and ready to be passed along together for intestinal digestion. If two foods of different degrees of digestibility and assimilation are likely to produce disturbances, the conditions will be accentuated where several different foods form the diet. Vegetables, owing to their woody structure, are particularly slow of digestion with some individuals. It is for this reason that, taken with fruits, or in fact with almost any other food combinations, they produce gastric disturbances. A purely vegetable dinner is more likely to prove digestible than a dinner composed of vegetables mixed with several other foods. Nuts, cereals, and fruits form a perfect food combination,—all the better if there is one food only of each class. The addition of vegetables will spoil the combination, excepting possibly raw tomatoes and baked beets, or any of the digestible vegetables not possessing woody fibre. Vegetables approaching fruits in structure are not likely to be incompatible with other foods.

## Why Sir Issac Pitman became a Vegetarian.

**Mercy resulted in good health.**

I beg to draw the attention of all kind-hearted flesh-eaters to the following testimony, of Sir Issac Pitman, the father of Phonography:—

“I did once cut off the head of a fowl, but I could not eat of its flesh, and I have never eaten animal food since that decisive day.

“We kept fowls for the table, and on a certain day it came to the turn of a particular fowl to be killed. The boy who fed

them was told to catch and kill this fowl. He respectfully said he could not. It was his pet.

"I had rather strict ideas of the necessity of obedience and of course could not allow a mere sentimental feeling to stand in the way of duty. However, I humoured him so far as to ask him to catch the fowl, and hold it to the block. I wonder now how I could perpetrate this little tragedy, but my memory tells me that I did.

"With a chopper I cut off the bird's head, to save the feelings of the lad. With its head off, the bird sprang out of his hands, and flew round the yard, to the distance of about twenty feet, and then dropped.

"I said mentally, 'Is this violation of tender feelings necessary? I will prove whether it is necessary to eat flesh.'

"I had a vegetarian dinner that day, and on every day since. It happened also that at that time I became acquainted with several friends who had risen above the practice of flesh-eating, and their fine physical and mental condition added strength to my resolution to try the experiment of vegetable diet.

#### "THE RESULT WAS ONLY GOOD."

"On the meat-eating system I was suffering from indigestion, and if I had gone on with it, it is probable that I should have passed away from this earth very many years ago. I have not had a symptom of dyspepsia since, and now at sixty-two I enjoy life, and every meal, and especially my work, to the fullest extent." — *The Vegetarian Messenger*, February 1913, journal of The Vegetarian Society, 257, Deansgate, Manchester, England.

Hundreds of Europeans and Americans have been similarly benefitted in health on becoming vegetarians, and I pray that all thoughtful, kind-hearted flesh-eaters may, therefore, become vegetarians.

JUNAGAD,  
5th January,  
1915.

}

Labhshankar Laxmidas.

## Prejudices about the Kidneys:

(BY DR. E. R. MORAS, M. D.)

There is considerable misunderstanding in everybody's brains regarding the function of the kidney as well as the causes of its impairment. Very few indeed of the numerous things blanced as factors of Bright's Disease have any bearing on kidney troubles. Age, sex, predisposition, occupation, climate, heredity and the like are such incidental considerations in the study of functional and organic diseases of the kidney that it is safer to forget them and think of some real things. Another common mistake is to look upon most cases of Bright's disease as being organic—which practically means that they are incurable. This is wrong; for the incurable cases are very, very rare, if treated naturally or rationally. This is equally true of kidney disease purely which accompanies or follows scarlet fever, pregnancy and other a dinner. In an experience of nearly eighteen years I have not Nuts, cerea. than one fatal case of acute or chronic Nephritis or all the better case out of every hundred cases that came under of vegetables wi—and I may add that the proportion of "hope- tomatoes and bake chronic cases was large. not possessing woody se is assumed, by physicians and books, to be structure are not likely: the chance for the patient's recovery—for

### Why Sir Issac certain things, namely, "I'm going to a Vegetarian," whose trouble with the

Mercy resulted in good health.

I beg to draw the attention of all kind-hearted flesh. of course to the following testimony of Sir Issac Pitman, the fath, to aggra- Phonography:—

"I did once cut off the head of a fowl, but I could or tube eat of its flesh, and I have never eaten animal food since urine thus decisive day. cted by a

"We kept fowls for the table, and on a certain day an I space to the turn of a paticular fowl to be killed. The boy wi and are no arteries and

veins and nerves are tissues proper of fat or muscle proper. Their business is simply to act as rubber tubes to the urine that drains through or is strained by the cellular substance (protoplasm and nucleus) of the kidney.

Again, bear in mind that the urine is, like the bile and saliva and sweat, a by-product of cellular activity as that cellular activity occurs between the chemical elements or compounds which the blood and lymph bring to the kidney cells and the chemical elements or compounds which constitute the serum and granular protoplasm and nuclei of the kidney cells themselves. *Therefore the urine is strictly and chemically and functionally not a drained or strained liquid, but is a manufactured product of the kidney cells* exactly as digestive juice is a manufactured product of glandular stomach and pancreatic cells. It is obvious, therefore, that an individual's urine will vary as that same individual's saliva or pepsin or brain fluid.

If the urine which passes into the minute spaces and tubules of the kidney is composed of properly combined chemical compounds dissolved in the right quantity of water—there can occur no impairment of the kidney function. But if the urinary compounds be too concentrated or the water insufficient to thoroughly dissolve and dilute them—the urine becoming dense and turbid—the secretion will linger within the hearts or vacuoles of the tissue cells instead of readily and rapidly flowing into the reservoir (“pelvis”) of the kidney. And not alone will there occur a “urine congestion” within the tubules and spaces and “stomachs” of the kidney cells—with the irritation and damage incident thereto—but there will ensue a retention and saturation of the entire system with the body constituents which the kidney is intended to decompose and recombine, after its own manner, in the manufacture of urine.

The kidney tissue being unable to drain or strain out of its spaces and tubes a sufficient amount of urine during each twenty-four hours to equalize the systemic demands—there follows a reversal of the pressure or tension, so that the urinary constituents that should find an outlet into the bladder are compelled to “backwater” into the capillaries and lymphatics—where

they soon occasion disturbances in the nerves, or brain, or muscles, or joints, or anywhere. In time some form of kidney disease, as well as countless complaints, is bound to arise. People seldom suspect their kidneys during the formation period of kidney disease because the symptoms produced are always felt elsewhere. Backache never means kidneys trouble. It means muscular pain, that's all. Of course you may have backache at the same time that you happen to have kidney trouble, just as you may have a cold sore when you want to look your best.

The presence of albumin in the urine is always looked upon as a grave symptom, and will make insurance companies reject applicants who seem otherwise most healthy. However, "albumin in the urine" does not always come from kidney disease, nor does it always mean serious trouble when coming from impaired kidney function. My experience has been that Chronic Albuminuria (Bright's disease) is usually a very mild derangement of the chemical functions taking place between the chemic species (or chemical compounds) contained in the serum and lymph outside of the cells—and of the serum and lymph inside of the cells—of the entire body, and not particularly of the kidneys. The habit of blaming the kidneys for what you and all your other organs are to blame, and the habit of treating your kidneys for what you and all your other organs should be treated—are rather responsible for the prevalence and chronicity of Bright's disease or Albuminuria. When, to the poisons which stagnate within as well as on all sides of the kidney cells, a physician or the patient adds all kinds of unnatural or irritating and stimulating medicines, it is not strange that eventually the kidney tissue proper becomes organically impaired and death ensues through blood vessel degeneration, or heart disease, or uremia, or dropsy.

Albuminuria and Bright's disease and other kidney troubles are readily curable—curable right at home or at work without sacrificing any of life's duties or pleasures. It is far wiser to be cured under the conditions and environments in which you have to work and live—and then if you like and can afford it to enjoy a pleasure trip or than it is to undertake a sickly-seeking-after-health, spectacular for expensive journey away from home.

## “નેચરોપથી” અથવા નૈસર્ગિક આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. (એમ. એન. એસ. એ., ન્યુયૉર્ક.)

(૧) પ્રશ્ન:—મનુષ્ય ( અગર પ્રાણી ) એટલે શું ?

ઉત્તર:—મનુષ્ય કોને કહેવું એ એક ગહન પ્રશ્ન છે. છતાં આપણી હાલની જરૂરી-આત પુરતી વ્યાખ્યા બાંધતાં કુંઠમાં કહી શકાય કે—મનુષ્ય એક સજીવ યંત્ર છે.

(૨) પ્રશ્ન:—ત્યારે શું મનુષ્યમાં અને એક નિર્જીવ ગણાતા યંત્રમાં ખરેખર કાંઈ ભેદ છે ? એટલે કે, એક અતિશય કુશળતાથી બનાવેલા યંત્ર કે સંચા ઉપરાંત મનુષ્ય શરીરમાં જીવ જેવા કોઈ પૃથક્ (જુદા) તત્વના અસ્તિત્વને તમે માનો છો ? અને જો માનતા હો તો તેનાં શાં કારણો છે ?

ઉત્તર:—મગજ, મુખ, હાથ, પગ વગેરે અવયવવાળા એક અદ્ભુત શરીરરૂપી યંત્ર ઉપરાંત તેને ચલાવનાર ચૈતન્યસ્વરૂપ જીવ-એ બેના એકલા મળવાથી મનુષ્ય ( તેમજ પ્રાણી ) બને છે. જીવ વગરના યંત્રમાં અને સજીવ મનુષ્ય ( કે પ્રાણી ) માં ધણાક સ્પષ્ટ ભેદ કે તફાવતો છે, જેમાંના થોડાક નીચે ગણાવીએ છીએ:—

૧. દરેક સજીવ પ્રાણી પોતાનાજ અંગમાંથી સફ્ત ભાગ જુદો પાડીને તેમાંથી પોતાનાજ જેવા રૂપ, શુણ્ણ, લક્ષણ અને સ્વભાવવાળા પ્રજન ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ નિર્જીવ (મનુષ્યકૃત) યંત્ર કદાપિ પણ આ પ્રમાણે કરી શકતું નથી. દાખલા તરીકે એક અથવા બે ધડીયાળો પોતામાંથી કોઈ ભાગને જુદો પાડી એક નવા વધારે નવાં ધડીયાળ ઉપજાવી શકતાં નથી. એક અગર વધારે કોનોગ્રાફ પોતામાંથી નવાં કોનોગ્રાફની પ્રજા આપોઆપ પેદા કરી શકતાં નથી. પરંતુ જીવવાળાં મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ તેમ કરી શકે છે.

૨. યંત્રો જે પદાર્થો વાપરે છે, તે પદાર્થોમાંથી તે યંત્રો રચાયેલાં હોતાં નથી અને તે પદાર્થોવડે તેમનો ધસારો પુરાતો નથી. દાખલા તરીકે, બાંધકર પોતે કાંઈ કોલસા-પ્રાણીનું બનેલું નથી પણ પોલાદ કે લોખંડનું બનેલું હોય છે, અને તેથી લાંબો વખત એક બાંધકર ચાલતું રહેવાથી તેમાંના જે જે ભાગ ધસાઈ કે ખવાઈ જાય છે, તે તે ભાગ કોલસા કે પ્રાણીથી સુધરી શકતા નથી, પરંતુ મનુષ્ય ( તેમજ પ્રાણી ) નાં શરીરો ખોરાક પ્રાણીનાજ તત્વોથી રચાયેલાં છે, કામ કરતી વખતે તેજ પદાર્થો તેઓ વાપરે છે, અને તેજ પદાર્થોથી તેમનાં ધસાઈ કે ખવાઈ જતાં અંગો ફરીથી રચાય છે.

૩. એક બગડેલું ધડીયાળ પોતાની મેળે પોતાને સુધારી શકતું નથી, એટલુંજ નહિ, પણ ખીન્ન સેંકડો ધડીયાળો એકઠાં મળીને તેને સુધારવા ધારે તો પણ તેમ બની શકતું નથી. પરંતુ મનુષ્ય ( અને પ્રાણીઓ ) પોતાનાં શરીરના બગડેલા સંચા પોતાની મેળેજ સુધારી શકે છે.

૪. એક દીવાને જ્યાં સુધી વિજળી, ગેસ કે તેલ મળ્યા કરે, એક એન્જીનને જ્યાં સુધી પુરતા પ્રમાણમાં વરાળ (સ્ટીમ) મળ્યા કરે, અને એક બાંધકરને જ્યાં સુધી કોલસા, પ્રાણી અને હવા મળ્યા કરે ત્યાં સુધી મહિનાઓના મહિનાઓ સુધી તેમને થાક ખાવાની, કે ઉધવાની જરૂર પડતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે જ્યારે દીવો ઝાંખો પડવા લાગે ત્યારે ત્યારે તેને તેલ વગેરે પુરૂં પાડવાથી, એક એન્જીન ધીમું ચાલવા લાગે ત્યારે તેને

વધારે સ્ટીમ આપવાથી, જ્યારે એક ઔષધર ઔષ્ઠું કામ આપવા લાગે ત્યારે કોલસા અને હવા વેગેરેનું પ્રમાણ વધારવાથી ઉપર કહેલાં સર્વે યંત્રો ખરાબર સતેજ થઇ અંગાંત્ર પ્રમાણે કામ કરવા લાગે છે. પરંતુ એક મનુષ્ય ( કે પ્રાણી ) જ્યારે કામ કરતાં થાકી જાય છે, ત્યારે પછી તેને ગમે તેટલાં ખોરાક, પાણી અને ઉંડા દમવડે હવા પુરાં પાડીએ છતાં તેને વિશ્રાંતિ અને ઉંઘની જરૂર પડ્યા વિના રહેતીજ નથી. અને ખોરાક ખાંધા વગર ફક્ત ઉંઘ અને વિશ્રાંતિથીજ મનુષ્યમાં જેવી સ્ફુર્તિ અને બળ આવે છે તેવું બળ ગેસ વગરના દીવા, સ્ટીમ વગરના એન્જિન અને કોલસાં વગરના ઔષધરમાં કદી આવેલું દેખાતું નથી.

પ. ડૉ. વૉલેસ ડી. વૉટ્સ પોતાના “ ધી ન્યુ ફીઝીયોલોજી ” નામના પુસ્તકમાં એક વધુ દલીલ નીચે પ્રમાણે રજુ કરે છે:-

“ It is a fact that the human body cannot possibly manufacture its own vital power and at the same time be manufactured by its own vital power. ” એ એક નાણીતી સત્ય વાત છે કે, મનુષ્ય શરીર પોતાનું જીવનબળ પોતેજ બનાવી શકે અને વળી તેજ જીવનબળવડે પોતે બને ( રચાય-ઉત્પન્ન થાય ) એ કેવળ અસંભવિત છે. ”

ઉપર ગણાવેલાં પાંચ કારણો સિવાય બીજાં પણ ઘણાંક સમજા કારણો છે, પરંતુ તે સમજવા માટે રસાયનશાસ્ત્ર, પદાર્થવિજ્ઞાન અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ધ્યાનિત્વા ઉંડા ગાંઠની જરૂર હોવાથી તે અમે જણાવતા નથી. છતાં ઉપર લખેલી દલીલો ઉપરથી આપણી ખાતરી થાય છે કે મનુષ્ય કાંઈ ફક્ત એક જડ યંત્રજ નથી પણ તેનામાં એક ખાસ જાતની જીવનશક્તિ કામ કરી રહેલી હોય છે, જેથી તે સજીવ કહેવાય છે.

(૩) પ્રશ્ન:-જીવનશક્તિ વિષે જરા વધારે સ્પષ્ટીકરણ થાય તો કીક.

ઉત્તર:-જીવનશક્તિ, ચૈતન્ય, પ્રાણબળ “ વાઇટલીટી ” ( Vitality or Vital force ) એ સર્વ એકજ દૈવી શક્તિનાં વાચક છે. જન્મ સમયે દરેક મનુષ્ય ( અને પ્રાણી ) ને આ જીવનશક્તિ કે પ્રાણબળનો થોડો કે વધારે જથ્થો ( ભંડોળ-Capital ) મળે છે, અને પછી જીવનનાં પર્યંત દરેક કામ કરતી વખતે આ શક્તિ ખર્ચાતી જાય છે. ખોરાક, હવા, પાણી યા જન્મતપરની કોઈ પણ દવા જીવનશક્તિનાં ભંડોળ કે જથ્થામાં સંચિત પણ વધારો કરી શક્તાં નથી. તેવી કોઈ પણ ચીજથી કાંઈ અથ શકતું હોય તો તે એ છે કે, તેઓ ઉપર કહેલા જીવનશક્તિના ભંડોળની ખર્ચીતું પ્રમાણ વધારી શકે છે. ( They increase the rate of expenditure of the vital reserve ) હવાપણથી અને કરકસરથી આ શક્તિને ખર્ચવાથી ( એટલે કે નિયમિત, આત્મસંયમી અને શ્રદ્ધાભક્તિ-આનંદયુક્ત જીવન ગાળવાથી ) તે દીર્ઘકાળ-પર્યંત પહોંચે છે ( અને ત્યારે તેના મનુષ્ય કે પ્રાણીને આપણે દીર્ઘાયુષી કહીએ છીએ ). તન-મન-હૃદયની સામાન્યવસ્થા કે આરોગ્યમય-તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આ જીવનશક્તિ બહુજ ઓછી ખર્ચાય છે; પરંતુ કોઈ પણ જાતની વ્યાધિઅસ્ત-રોગી કે અસ્વાભાવિક હાલતમાં, તેમજ આહાર વિહાર કે વર્તનમાં અતિરેક ( Excesses ) કરવાથી તે જીવનશક્તિ ધણજ મોટા પ્રમાણમાં ખર્ચાઇ જવા લાગે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં જીવન ટુંકું થાય છે. મનુષ્યનું જીવન એક રીતે કુંચી આપેલા ધડીમાળની સાથે સરખાવી શકાય, કારણ કે જેમ એક વખત કુંચી આપી સ્પ્રીંગને ટાઇટ કર્યા પછી જેમ ધડીમાળનાં ચક્કર અને કાંટા ફરતાં જાય છે તેમ તેમ સ્પ્રીંગ ઉક્ષતી



નય છે, અને તેમાંની શક્તિ ઓછી થતી નય છે. છેવટે તે ધીમું ધીમું ચાલતે ચાલતે આખરે તદ્દન ચાલતું અટકી નય છે, અને તે પછી પોતાની સ્પ્રીંગ તે પોતાની મેજે ટાઇટ કરીને ફરીથી ચાલી શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે જન્મ વખતે જે બળ મનુષ્યને મળે છે તે ધીરે ધીરે ખરચાતું નય છે, છેવટે જ્યારે તે બહુજ ઓછું થઇ જવાથી શરીરના અવયવો અને ઈન્દ્રિયો શિથિલ થઇ મંદ રીતે કામ કરતાં થાય છે ત્યારે આપણે તે સ્થિતિને ઘડપણ-કહીએ છીએ. આખરે એટલી શક્તિ પણ ખૂટી જવાથી શરીરમાં ચાલતું બંધ પડે છે ત્યારે આપણે મરણ નિપજ્યું કહીએ છીએ. જેમ ઉક્તી ગચ્છેલી સ્પ્રીંગને ધડીયાળ પોતે ટાઇટ કરી શકતું નથી, તેમ ખૂટી ગયેલું જીવનબળ મનુષ્ય પોતે શરીરમાં ફરીથી ભરી શકતો નથી. તે કામ તો ફક્ત માલીક (ઇશ્વર)નાજ હાથમાં છે.

(૪) પ્રશ્ન:—કેટલાંક ટોનીક, માત્રાઓ, અને ભરમો જીવનશક્તિનું ભંડોળ વધારતાં દેખાય છે, તો તે વિશે તમો શું કહી શકો છો ?

ઉત્તર:—હુનીઆ બહારના દેખાવથી ભૂલાવામાં પડે છે એજ બહુ દિલગીરીની વાત છે. “ચળકે તેટલું” સોનું નહિ *Appearances are often delusive* ” એ ખરી કહેવત દવાઓથી બળ આવ્યાના થતા ખોટા જ્ઞાનને ખાસ લાગુ પડે છે. ઉપર કહી તેવી દવાઓ જીવનશક્તિના જથ્થા કે ભંડોળમાં લેશ માત્ર પણ ઉમેરો કરતી નથી. પરંતુ તેની ખરચીનું પ્રમાણ (Rate of expenditure)જ વધારે છે. અર્થાત્ જેમ એક ટાંકીમાં પાણી ભરેલું હોય, અને તેમાંથી એક નાના કાણામાં થઇને થોડું થોડું વહી જતું હોય તેવામાં તે કાણું મોઢું કરવાથી પાણી વધારે જથ્થામાં બહાર આવતું દેખાય છે, પરંતુ તેટલું જલદી ટાંકીમાંનું પાણી ખલાસ થઇ ખુટી નય છે તેજ પ્રમાણે ટોનીક્સ ને સ્ટીમ્યુલન્ટ ગણાતી દવાઓ કે માત્રાઓ હંદગીમાંથી કેટલાંક વર્ષ ઓછાં કરે છે, પણ કદાપિ વધારી શકતાંજ નથી.

(૫) પ્રશ્ન:—તમો કહો છો કે જીવનશક્તિના ચાલે તેટલા જીવનબળનું ભંડોળ જન્મ વખતેજ મનુષ્યને મળે છે, તો પછી તેને દરરોજ કામ કરતા અટકી જઇને વિશ્રાંતિ લેવાની અને ઉધવાની જરૂર શા માટે પડે છે ?

ઉત્તર:—જે રીતે આ વાત સમજવી શકાય. એક તો એ કે જીવનશક્તિના જન્મ વખતે મળેલા ભંડોળમાંથી અમુક નાના મોટા પ્રમાણનો પ્રવાહ શરીરના પ્રત્યેક અવયવ અને અણુમાં રેડાતો હોય છે, તે પ્રવાહની કુલ આવકના પ્રમાણ (Rate of inflow) કરતાં વધારે ઝડપથી તેને ખરચી નાંખવામાં આવે તો છેવટે દસ આર કલાકે કે તેથી ઓછા વધારે સમયે શરીરનાં વિવિધ અંગો અને જાગૃત મનની ક્રિયા મંદ પડતે પડતે છેવટે તેમને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ કે ઉધ આક દસ કે તેથી ઓછા વધારે કલાક લેવાની ફરજ પડે છે. ફરીથી પાછો જીવનશક્તિનો સારો જથ્થો શરીરનાં અંગ ઉપાંગોમાં ભરાયા પછી આગલા દિવસ પ્રમાણેજ વર્તવાથી પુનઃ વિશ્રાંતિ અને ઉધ લેવાની ફરજ પડે છે. છેવટે જ્યારે મનુષ્ય કર્મચોગના ખરા અભ્યાસી બની મિથ્યા અહંકાર અને સુખ દુઃખાદિ હંદોમાં લિપ્ત થયા વગર, અને ચિંતા-શિકરથી વિમુક્ત થઇ નિઃસ્વાર્થ, ઈશ્વરપરાયણ કર્મ કરતાં શીખે છે, અને જીવનબળના આવકના પ્રવાહ પ્રમાણેજ તેનું ખર્ચ પણ રાખે છે ત્યારે તેને દરરોજ જેજાન થઇ ઉધવાની જરૂર પડતી નથી. અર્જુન, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્રની કૃપાવડે, આ પ્રમાણે કરતાં શીખ્યો હતો માટેજ તેને “યુગકેશ” અથવા “નિદ્રાના જીતનાર”ની ઉપમા મળી હતી.

અગર તો મનુષ્યના સ્થૂલ શરીરને એક વાદળી (Sponge) સાથે સરખાવી શકાય. એટલે કે નિદ્રામાં શરીર વિના સંકેતો સ્વસ્થ અને વિસ્તૃત થઇને પોતાને જન્મ સમયે મળેલા જીવનશક્તિના ભંડાર-ભંડોળમાં ડૂબે છે, અને પછી તેમાંથી લેવાય તેટલો જથ્થો ગ્રહણ કરીને જાગૃત થઈ તેને ખરચી નાંખવા લાગે છે; એટલે કે, પાણીથી તરબોળ થયેલી વાદળીને દબાવતા જમ્યે તેમ તેમ તેમાંથી પાણી ઝોાહું ઝોાહું થતું જાય, અને આખરે બધું ખુટી પડે તેમ બાર કે તેથી ઝોાહા વધારે કલાકે આપણા શરીરમાંથી શક્તિ ખુટી પડે છે. અને ફરીથી પ્રકુલ્લ થવા માટે નિદ્રાની મારફત જીવન સર-સરોવરમાં પુનઃ ઝળકાણાવું પડે છે. આમ કરતે કરતે છેવટે આખું ભંડોળ ખુટી પડે ત્યારે મહા નિદ્રા કે મૃત્યુ-રૂપી લાંબી ઉંઘમાં પડવું પડે છે.

(૧) પ્રશ્ન:—આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી એટલે શું ?

ઉત્તર:—જીવનશક્તિના ઝોાહામાં ઝોાહા ખર્ચ વડે વધારેમાં વધારે સુખકર અને ઉપ-યોગી કામ થઈ શકે તેવી તન-મન-હૃદયની સામ્યાવસ્થાને આરોગ્ય કહે છે. આરોગ્ય કે તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરનો દરેક અંતરાવયવ અને અંગ પોતપોતાનું કામ વિના હરકતે અને ખરાબર રીતે બજાવે છે.

(૭) પ્રશ્ન:—વ્યાધિ અગર રોગ એટલે શું ?

ઉત્તર:—ખોરાક, હવા, પાણી, પ્રકાશ, ઠંડી, ગરમી, સ્નેહ, સંપત્તિ આદિના અસ્વાભાવિક કે પ્રતિકૂળ સંબોધનમાં મુકાયહું મનુષ્યશરીર પોતાના સંરક્ષણની ખાતર અને બહારના નુકશાનકારક હેતુઓની પોતાના ઉપર જોમ બને તેમ ઝોાહી હાનિકારક અસર થાય તેમ કરવાના હેતુથી પોતાના બંધારણ અને ક્રિયાઓમાં જે ફેરફાર કરે છે, તે ફેરફારવાળી હાલતને વ્યાધિ અથવા રોગ કહે છે. અથવા તો શરીરની અંદરનાં તત્ત્વો (સપ્ત ધાતુઓ) અને ક્રિયાઓની વિપરીત કે અસ્વાભાવિક સ્થિતિ તેનું નામ રોગ કે વ્યાધિ. અથવા તો, આરોગ્ય કે તંદુરસ્ત હાલ-તમાં ખર્ચાતું હોય તેના કરતાં વધારે જીવનબળ ખરચાવા છતાં શરીરના અંતરાવયવોની ક્રિયા સુખકર અને ખરાબર ન ચાલવી, અને કોઈ ભાગપર જોમ્યે તે કરતાં કામનો બોળે વધારે પડવો અને ખીજા કેટલાક ભાગનું જોમ્યે તે કરતાં પણ ઝોાહું કામ બજાવવું એવી વિપરીત સ્થિતિને વ્યાધિ અથવા રોગ કહેવામાં આવે છે.

(૮) પ્રશ્ન:—આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તી માટે શું કરવાની જરૂર છે ?

ઉત્તર:—સજીવ તંદુરસ્ત શરીર સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતી ઝીજો, જેને આરોગ્યવર્ધક સાધનો (Hygienic agencies) પણ કહેવામાં આવે છે, તેનો ખરાબર ઉપયોગ કરવાની, અને એથી ઉલટું, કોઈ પણ વસ્તુનો દુરુપયોગ ન થાય તેવી સાવધાનતા સેવવાની ખાસ જરૂર છે.

(૯) પ્રશ્ન:—ક્યાં કારણોને લીધે વ્યાધિ કે રોગ પેદા થાય છે ?

ઉત્તર:—અકસ્માતવડે અથવા બિનજરૂરી વાદકાષ (શસ્ત્રક્રિયા Operations) થી થતાં શારીરિક નુકશાનોને બાદ કરતાં, અને મનુષ્ય જ્યાં સુખપૂર્વક જીવન ગુજારી શકે નહિ તેવા આબોહવાના અને ખીજા સંબોધોને તુરત માટે બાબતુ પર રાખતાં, એમ ખાત્રી પૂર્વક ઠહી શકાય કે વ્યાધિ માત્રનું મૂળ કારણ કુદરતના (આરોગ્યવિધાને લગતા દેવી) નિયમોનો ભંગ અગર વિરૂદ્ધ વર્તન એજ છે. આવા કુદરતવિરૂદ્ધના વર્તનથી—

૧. જીવનશક્તિ વધારે ખર્ચાઈ જાય છે.

૨. લોહી અને અન્ય ધાતુઓના બંધારણમાં વિકારી ફેરફાર (abnormal composition of blood and lymph) થાય છે.

૩. શરીરમાં વિનિતીય મલીન તત્વો કે કચરો કે ઝેરી પદાર્થો ભરાઈ રહે છે.

ખીજ શબ્દોમાં કહીએ તો આરોગ્યપ્રદ સાધનો (Hygienic agencies) નો દુરુપયોગ કરવાથી, અને ઝેરી-વિષમય-વિકારી પદાર્થો શરીરમાં દાખલ કરવાથી, તથા શરીરમાં વપરાઈ ઘસાઈ ને ખીજ રીતે નિરૂપયોગી અને નુકશાનકારક બની ગયેલા પદાર્થ શરીરમાંથી સત્તર બહાર નિકળી જવાને બદલે અંદર ભરાઈ રહેવાથી એક યા અનેકરૂપે વ્યાધિ પેદા થાય છે.

(૧૦) પ્રશ્ન:—વ્યાધિઓ કેટલી જાતના હોય છે ?

ઉત્તર:—જેમ વ્યાધિનાં કારણો (કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવાની રીતો કે પ્રકાર) અનેક હોય છે તેજ પ્રમાણે વ્યાધિઓ (થયેલા ગુન્હાઓ માટેની શિક્ષાઓ) નાં પ્રકટ સ્વરૂપો પણ અર્ગણુત હોય છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ લગભગ બે હજાર રોગો નામ સાથે ગણી કાઢી તેમનું વર્ગીકરણ કરેલું છે. પરંતુ કામ આટલેથી અટકે એમ લાગતું નથી. કારણ કે લોકોની રહેણી કરણી દરરોજ બદલાતી ગ્હે છે. નવાં નવાં મોજશોખનાં સાધનો વધતાં જાય છે, સિનેમેટોગ્રાફ, હવાઈ વિમાનો, વિજળીનાં યંત્રો, રેડીયમનાં કારખાનાં, અનેક પ્રકારના વિચિત્ર ઉદ્યોગોને લગતાં કારખાનાં અને ધંધા, કૃત્રિમ ખાનપાનની ચીજો, રાત્રિએ કૃત્રિમ પ્રકાશની મદદથી જાગતા રહી મોજ શોખ મારવાનો કે કામ કરવાનો વધતો જતો રિવાજ, એવાં એવાં અનેક નવાં કારણો નવા નવા રોગો પેદા કરતાં જરોજ એમાં કોઈજ શંકા નથી. પરંતુ આગળ કહી ગયા તેમ, અત્યાર સુધીમાં જણાયેલા અને હવે પછી જણનારા સર્વે રોગો શરીરમાં નુકશાનકારક પદાર્થો દાખલ થવાથી અથવા તો ઝેરી મલિન તત્વો શરીરમાં ભરાઈ રહેવાથીજ પેદા થાય છે.

(૧૧) પ્રશ્ન:—આ રીતે જે સર્વે રોગોનું મૂળ કારણ એકજ હોય, તો તેજ પ્રમાણે તેવા સર્વે વ્યાધિઓને એક સરખી રીતે મટાડે તેવો એકજ સિદ્ધાંતરૂપ ઉપાય હોવો જોઈએ, નહિ વા? ?

ઉત્તર:—હા, તેમજ છે. આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે લગભગ દરેક વ્યાધિમાં એમ બને છે કે શરીરના કેટલાક અવયવોપર કામનો બોજો જોઈએ તે કરતાં વધારે પડે છે, અને તેજ વખતે ખીજ કેટલાક અવયવો જોઈએ તે કરતાં ઓછું કામ કરતા હોય છે. આજ વખતે વળી ઘણું ખડું એમ પણ જોવામાં આવે છે કે જે અવયવો વધારે કામ કરતા હોય છે, ત્યાં લોહીનો જયો વધારે એકઠો થયેલો હોય છે, અને તેજ વખતે ખીજ કેટલાક ભાગમાં જોઈએ તે કરતાં ઓછું લોહી હોય છે. વળી તેજ પ્રમાણે અમુક (વધારે લોહીવાળા) ભાગ જોઈએ તે કરતાં વધારે ગરમ કે તપી ગયેલા હોય છે. જ્યારે ખીજ કેટલાક (ઓછા લોહીવાળા) ભાગ જોઈએ તે કરતાં વધારે ઠંડા પડી ગયેલા હોય છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે થયેલા કોઈ પણ વ્યાધિ મટાડવા માટે એક વાત તો એ ખાસ કરવાની હોય છે કે કામનો બોજો શરીરના દરેક ભાગને પોતપોતાના જાળ પ્રમાણે સરખે હિસ્સે વહેતી આપવો. આ હેતુ પાર પાડવાનું એક અગત્યનું સાધન

કે ઉપાય એ છે કે, શરીરના તપી ગયેલા અવયવોને ઠંડા પાડવા અને ઠંડા પડી ગયેલા અવયવોને ગરમ કરવા, અને એ રીતે શરીરની અંદર બહાર અને સર્વ ભાગમાં એક સરખી ગરમી રાખવા કરવી. આમ કરવાથી બહુધા એમજ બનશે કે લોહીનું પ્રમાણ પણ બધે એક સરખી રીતે વહેવાઇ જશે, અને દરેક અવયવને કામની વહેંચણી પણ બરાબર મળી રહેશે.

(૧૨) પ્રશ્ન:—તમે અગાઉ કેટલીક વાર આરોગ્યપ્રદ સાધનો અથવા “હાઇજીનીક એજન્સીઝ” (Hygienic agencies) વિષે ઉલ્લેખ કરી ગયા તે વિષે જરા વધારે ખુલાસો કરશો ?

ઉત્તર:—હા. જે કોઈ સાધનો અથવા કારણો શરીરના સંબંધમાં આવતાં મનુષ્યની ઉપર સંહારક કે હાનિકારક પરિણામ ન નિપજાવે પરંતુ ઉલટું સંવર્ધક અને સુખકર અસર ઉપજાવે તે સર્વને “હાઇજીનીક એજન્સીઝ” અથવા આરોગ્યપ્રદ સાધનો કહેવામાં આવે છે. શુદ્ધ હવા, પ્રકાશ, આહાર, જળ, વ્યાયામ (કસરત), વિશ્રાંતિ, નિદ્રા, વસ્ત્ર, વિદ્યુત, (વિજળી) અને ચુંબક કે આકર્ષકશક્તિ, તેમજ વિવિધ સુખકર લાગણીઓ કે આવેગો એ સર્વ “હાઇજીનીક એજન્સીઝ”નાં દ્રશ્યોતે છે.

(૧૩) પ્રશ્ન:—શ્વાસ પ્રશ્વાસ એ શું છે, અને તેનો શો ઉપયોગ હશે ?

ઉત્તર:—શ્વાસોચ્છ્વાસ એટલે કે પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) ના પુરતા પ્રમાણવાળા હવાને બરાબર ફેરસાંની અંદર ખેંચવી, અને પછી કાર્બોનિક ઍસીડજેન જેવા ઝેરી વાયુ અને વરાળવાળા હવા ફેરસાંને બરાબર સંકોચીને બહાર કાઢી નાંખવી. આવી ક્રિયા રાત્રિદિવસ ચાલતી રહે છે માટેજ આપણે જીવી શકીએ છીએ. કારણ કે દુનિયામાં આવતાંની સાથેજ સૌથી પ્રથમ કામ દરેક મનુષ્ય શ્વાસ લેવાનું; અને આ દુનિયાં છોડતી વખતે સાથી છેલ્લું કામ મનુષ્ય શ્વાસ મૂકી દેવાનું કરે છે. આ ઉપરથી શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાની; અને તે બરાબર રીતે ચાલતી રાખવાની, અગત્ય તમારા સમજવામાં આવશે. શરીરની અંદર બહાર ચાલતી ક્રિયાને લીધે પ્રતિક્ષણે આપણા શરીરનાં કેટલાંક અણુઓ (અથવા ‘સેલ્સ’ Cells) નાશ પામી રક્ત પ્રવાહમાં “કાર્બન” (Carbon) નામના ઝેરી તત્ત્વનું પ્રમાણ વધારતાંજ હોય છે. આવાં ઝેરી તત્ત્વો કાઢી નાંખી લોહીને વિશુદ્ધ કરવાનું કામ (decarbonizing and purifying the blood) શ્વાસ પ્રશ્વાસ વડે કરવામાં આવે છે. વળી એમ પણ માનવાને સખળ કારણ છે કે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાવડે કેટલાંક અગત્યના અને ઉપયોગી વિદ્યુન્મય (Electrical and magnetic beneficial changes) ફેરફારો શરીરમાં થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ હાલના પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રને એકસ રીતે નહિ જંજામલાં એવાં કેટલાંક સૂક્ષ્મ તત્ત્વો પણ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧૪) પ્રશ્ન:—શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી બીજો કોઈ હેતુ પણ પાર પડે છે, વાર ?

ઉત્તર:—હા. શ્વાસ પ્રશ્વાસની મદદ વડેજ મનુષ્યથી ગાવા-ગોલવાનું કામ થઈ શકે છે, કારણ કે ફેરસાંમાં હવા બધાં સિવાય મનુષ્યથી ગવાય કે બોલાયજ નહિ.

(૧૫) પ્રશ્ન:—શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા બરાબર કરી શકાય તે સંબંધી કોઈ સૂચનાઓ કરશો ?

ઉત્તર:—હા. પ્રથમ તો “Lung capacity is vital capacity” અર્થાત્ જેનાં ફેરસાં બળવાન હોય તેજ ખરો બળવાન, એ સૂત્રનું તમે કદી વિસ્મરણ કરશો નહિ; અને પછી ટાપટ અને બારે કપડાં પહેરવાં, કેડ તાણીને બાંધવી, વળીને ખેસવું કે કામ કરવું,

ઝાડાની કબજીયત કે બંધકોશ થાય તેવાં ખાનપાન રાખવાં, તમાકુનું વ્યસન, ચોકખી હવાની આવજા વગરનાં રથજોખાં ખેસવું કે સૂવું, ધુળ-ધુમાડો-રજોટી બરેલી મલિન કે ગંધાતી હવા દમમાં લેવી એ વગેરે કારણો દેહસાંને રોગી કરી, શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાને વિકારી બનાવી, આયુષ્યને હુખી અને હુંક્ર કરે છે. માટે તેવી જૂઠો તમારાથી કદાપિ થાય નહિ તેવી હમેશાં તમે સાવધાનતા સેવજો.

(૧૬) પ્રશ્ન:—પ્રકાશની અગત્ય જરા સમન્વયશે ?

ઉત્તર:—હા, સાંભળો. ઇંગ્રેજમાં એક કહેવત છે કે “Where the sun does not enter, the doctor does” અર્થાત્ જેમાં-જે ઘરમાં-સૂર્યનો પ્રકાશ દાખલ થઈ શકતો નથી ત્યાં-તે ઘેર-વૈદ્ય ડાક્ટરને દરરોજ જવું પડે છે. ” એટલે કે તેવા ઘરમાં રહેનારાં માણસો હમેશાં માંદાંજ રહ્યા કરે છે. એક લીલા, તદ્દન ખીલી અને ફાલી રહેલા છોડવાને જે તમે માત્ર ઘોડાજ દિવસ સુધી તદ્દન અધારી જગામાં રાખી મૂકો તો તમને તે છોડવો તદ્દન ફીકો પડી ગયેલો અને કરમાઇ ગયેલો જણાયો. અને તેને તમે ગમે તેટલું પાણી અને ખાતર આપશો તોપણ પ્રકાશ વગર તે લીલો અને તાજો રહી શકશે નહિ. મનુષ્યની બાબતમાં પણ આ પ્રમાણેજ સમજવું,

(૧૭) પ્રશ્ન:—શરીરની “ટેમ્પરેચર” (ઉષ્ણતામાન) અથવા ગરમી એટલે શું ?

ઉત્તર:—હુનિયાંની ઘણી ખરી જડ વસ્તુઓ, અને ઘણી જાતનાં પ્રાણીઓનાં શરીરો એવા ગુણવાળાં હોય છે કે, તેમને ગરમ વાતાવરણમાં લેઈ જવામાં આવે તો તેઓની “ટેમ્પરેચર” (ઉષ્ણતામાન) તે હવા જેટલીજ થઈ રહે છે. તેજ પ્રમાણે તેમને બહુ ઠંડી જગામાં લેઈ જવામાં આવે તો તેમની “ટેમ્પરેચર” (ઉષ્ણતામાન) છેક ઓછી થઈને આસપાસની ચીજો જેટલીજ ઓછી થઈ રહે છે. આ કારણથી આવાં પ્રાણીઓ ટાંદા લોહીવાળાં (Poikilothermic or cold blooded) કહેવાય છે. પરંતુ મનુષ્ય (અને ખીજાં કેટલાંક પ્રાણીઓ) નાં શરીર એવી રીતે બનેલાં છે કે તેમને ગમે તેટલા ગરમ અથવા ગમે તેટલા ઠંડા વાતાવરણમાં રાખો તો પણ (તદુપસ્થિત હાલતમાં) તેમની ટેમ્પરેચર એક સરખીજ (એટલે કે ૯૮.૬ ડીગ્રી ફેરનહીટ) રહ્યા કરે છે, આ કારણથી મનુષ્ય ગરમ લોહીવાળાં (Homothermic or warm-blooded) કહેવાય છે. (અપૂર્ણ.)

## શાનતંતુને લગતી વિકારી સ્થિતિથી બનતાં 'નર્વસ' આદમીઓ.

(લખનાર-હો. મે. વા.)

સુધારા-વધારામાં વિજ્ઞાનિક ઝડપથી આગળ વધતા જતા ગણાતા, આ વિજ્ઞાનિક જમાનામાં જ્યાં પણ નજર પડશે ત્યાં, વિજ્ઞાનિક ઝડપથી મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ વધતી જાય છે. અલગ અલગ આપણા દેશમાં પાશ્ચાત્ય પ્રવૃત્તિ જેટલી તે વધી ગઈ નથી, છતાં તે ધોરણ ઉપર તેમના જેટલી વધારવાની કોશીશ તો ચાલુ છે. એવા વખતમાં હમણાં 'નર્વસનેસ'ની ફરી-યાદ આપણામાં ચાલુ થવા લાગી છે. 'નર્વસ' શબ્દ વારંવાર આપણા કાન ઉપર અથડાય

માણુમ પડશે કે, ધણેભાગે દરદ્ર ક્રૂત એક છે પરંતુ તેને લગતા જુદા જુદા માર્ગ અને ચિન્હને અવલંબીને તેનાં અનેક નામ પડ્યાં છે.

‘નર્વસ’ મનુષ્યની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની વિકારી ટેવ વા સ્થિતિને લગતાં વર્તનથી, તેની જીવનશક્તિ ઉપર ધણે અસાધારણ ભારે બોલે પડે છે, અને તે ધણી ઝડપથી ખરચાઈ જાય છે, અને જ્ઞાનતંતુને લગતી નમળાઈ અનુભવે છે. કોઇ પણ કામ લાંબા વખત સુધી એકસરખા પ્રમાણમાં શાંત રીતે કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે. જેટલા ભારે પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાઈ જાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે પાંછી ભરપાઈ થતી નથી. જેથી જીવનદેવી યાને આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. યોગવિદ્યા સંબંધી જેઓએ વાંચ્યું હશે તેઓ જાણે છે કે, મનુષ્યના આયુષ્યની મુદત, અકાલિક અકસ્માતિક મૃત્યુ નહિ થાય તો, વખતના અંતર ઉપર નહિ ગણતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ગણતરી ઉપર તે શાસ્ત્ર ગણે છે. જેથી શ્વાસોચ્છ્વાસમાં દરમાઘ્યા પ્રમાણે યોગી હમેશાં શાંતિમાં રહેવાની તજવીજ રાખે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શાંતપણે નિયમિત અને ઉંડી રાખીને જરૂર કરતાં વધુ ઝડપથી નહિ થાય, તેની સંભાળ રાખે છે. એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે, “The yogis move very slowly in order not to breathe too often” ભાવાર્થ—“જેઠાએ તે કરતાં વધુ ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નહિ ચાલે તે માટે યોગીઓ ધણા ધીમા ચાલે છે.”

આપણે કાંઈ યોગશાસ્ત્રના માર્ગ ઉપર પ્રયાણ કરી યોગી બનવા માગતા નથી, અથવા નર્વસ માણસોને યોગીની માફક ધીમા હિંડવાનીજ ખાસ બહામણ કરવાનો હેતુ નથી. પરંતુ ક્રૂત દેશની મહાન પ્રાચીન ઉત્તમ વિદ્યા કે જે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં મરણ પામેલી મોટે ભાગે ગણાય છે, છતાં હાલમાં યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક વિદ્વાનોનું લક્ષ રોડી રહી છે, તેમાંથી એક દાખલા રૂપે ટાંચ્યું છે. હાલના વિજ્ઞાનિક જમાનામાં દરેક મનુષ્યને દરેક કામ વિજ્ઞાનિક ઝડપે અને વેગે કરવાની સ્થિતિમાં મુકાવું પડે છે, તેમાં ધણા લાંબા વખતથી આપણા દેશના મોટા ભાગે માત્રી લીધેલી આળસપણાની ખેંડેન નિવૃત્તિને તો હાલમાં આપણે દૂરજ રાખીશું.

તન અને મનને એક બીજા સાથે એવો આટો સંબંધ છે કે, એકની અસર બીજા ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. જેથી ખાસ કરીને આવા પ્રકારની દુર્ઘાટમાં શરીર અને મન એ બન્ને તરફ લક્ષ આપવાથીજ પરિણામ ફાયદાકાર આવશે. માટે શરીર અને મન એ બન્નેના ઘટતાં પોષણ, ક્રિયા અને કામથી જ્ઞાનતંતુ જાળ ‘Nervous system’ ઉપર મુખ્ય અસર સારી કે માડી થઈને, સારી કે ખુરી ટેવ વા સ્થિતિ બંધારણ પડે છે, જેથી મજબૂતતંતુને નીરોગી અને સ્વાભાવિક મજબૂત સ્થિતિમાં રાખવાને ધણી જાગૃત ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર રહે છે.

કૃષી, માદક, દારૂ, ગરમ, ઝેરી, ઉત્તેજક વસ્તુઓનો ખોરાક, વ્યસન અથવા દવા તરીકેનો ઉપયોગ જ્ઞાનતંતુઓ Nerve Cells ઉપર ધણી વિપરીત અસરકર્તા થઈ પડે છે. એ સંબંધી લખતાં નામીકિત ડૉ. જી. એચ. કેલોગ કહે છે કે:—

“The evil effects of alcohol, tobacco, and other poisons which paralyze the nerve cells, destroying those cell-groupings which are necessary for the maintenance of health of mind and

અથવા અપમાનની લાગણી પેદા કરનારો હોય છે. આખો વખત એન્જનના બાઇલરની માફક તનમન ગરમ ઉકળતું હોય છે. તેની આલ હંમેશ કોઇ નીમેલો વખત પકડવાને માટે મોડું થઇ ગયું હોય તે વખતે જેવી રીતે ચાલવાની જરૂર હોય છે, તેવીજ માલુમ પડી આવે છે. પોતાને ભૂતકાળમાં જે દુઃખનો અનુભવ થયેલો હોય છે તે ઉપર ચાલુ મનન રાખી મુઝવણમાં ફરે છે. અને ભવિષ્યકાળમાં પડનાર દુઃખનો વિચાર વર્તમાન કાળમાં પોષીને ઉછેરે છે. એટલે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે, જેવા વિચારો દુઃખ અને દુઃખના કરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે પછી ખરેખર દુઃખ પણ આવે છે. અને નાહક દુઃખી થઇ દુઃખી જીવન ગાળે છે. નર્વસ પુરૂષ અથવા સ્ત્રીને ધણું કરીને 'દિવસે ઘેન અને રાતે ઉધ' હોતાં નથી.

મનજ્ઞશય 'Nervous system' ની ચોક્કસ પ્રકારની નબળી અથવા રોગી સ્થિતિને કારણે, જે અસ્વાભાવિક ટેવ અથવા ખાશીયત લાગુ પડે છે; તે લાગુ પડેલી ટેવ વાળાઓને ઉપર જણાવ્યા મુજબ 'નર્વસ' મનુષ્ય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને એવાં મનુષ્યની ફરીયાદ અથવા દરદ 'નર્વસનેસ' 'Nervousness' ને નામે ઓળખાય છે.

આવા પ્રકારની ફરીયાદ અથવા ટેનવાળાં મનુષ્યોની લાગણી ધણીવાર તીવ્ર યાને તીક્ષ્ણ હોય છે, અને તે કારણને લીધે તે ધણી ઝડપથી અને સહેલાઈથી ઉત્કેરાઈ તથા તપી જઈ દુઃખી બને છે; તેમજ સહેલાઈથી ગુસ્સાના આવેશમાં આવી જાય છે. કલ્પના કૃત્રિમપણે તરેહવાર તર્કવિર્તકવાળું તીક્ષ્ણ રૂપ ધારણ કરે છે. ધણીવાર તેઓ વહેમી બની જઈ સંશય ધર્મ કરે છે અને નજીની બાબતમાં પોતાનું અપમાન થયેલું માની લે છે. તેઓની લાગણી સહેજ વારમાં અને સહેજ બાબતમાં દુઃખાવી શકાય છે. માટે તેવી પ્રકૃતિનાં મનુષ્ય સાથે સંબંધમાં આવતાં બીજાં મનુષ્યોએ તેમની લાગણી નહિ દુઃખાય અને તેઓ તેથી દુઃખી ન થાય તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણેની "નર્વસનેસ" ની ફરીયાદવાળા નર્વસ મનુષ્યના ધણા મોટા ભાગને એવી અસ્વાભાવિક મનજ્ઞશયની સ્થિતિ વારસામાંજ મળેલી હોય છે. તેથી તેઓ બાળપણથીજ નર્વસ હોય છે. જ્યારે મોટો ભાગ એવી અસ્વાભાવિક ટેવ અથવા સ્થિતિ પોતેજ મેળવે છે. જે બાળકો જન્મથીજ નર્વસ હોય છે, તેમના તરફ ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે; અને નિશાળામાં શિક્ષકોએ તેમના મન-દીસ તથા લાગણીને ધક્કો નહિ લાગે તે માટે ખાસ સમજવટ, આગ્રહ, માયા અને યુક્તિથી કામ લેવાની જરૂર છે. કારણ તેમનું મન સહેલાઈથી દુઃખી બનીને નિરૂત્સાહી બની જાય છે.

મનજ્ઞશય યાને ગાનતંતુ બળને લગતી આવા પ્રકારની અસ્વાભાવિક, નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય વિકારી ટેવ પડવાનાં ધણાં કારણો છે; જે બધાં કારણો સવિસ્તર રીતે તપાસતાં જગ્યા વિશેષ શેકામ જેથી તે ફક્ત ટુંકમાં તપાસી તેની સાથે કેટલાક ઉપાય સંબંધી લખીશું. આ ટેકાણે જણવું ઘટતું થઇ પડશે કે, અત્રે જે મનજ્ઞશયને લગતી વિકારી ટેવ અથવા વિકારી ફરીયાદનાં કેટલાંક કારણો તથા તેના ઉપાયો દર્શાવવાની કાંઈક પ્રમાણમાં તબીબી કરી છે, તે કારણો તથા ઉપાયો દાલના વખતમાં હદ બહાર પ્રમાણમાં વધતાં જતાં મનજ્ઞતંતુને લગનાં તરેહવાર પ્રકારનાં જીદાં જીદાં દુઃખ દરદો અને તેને લગતી ફરીયાદો અને નબળાઈને પણ ધણેભાગે લાગુ પડશે. કારણ ખરી રીતે બારીકાઈથી તપાસતાં

માલુમ પડશે કે, ધણેભાગે દરદ ફક્ત એક છે પરંતુ તેને લગતા બુદ્ધ બુદ્ધ માર્ગ અને ચિન્હને અવલંબીને તેનાં અનેક નામ પડ્યાં છે.

‘નર્વસ’ મનુષ્યની ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની વિકારી ટેવ વા સ્થિતિને લગતાં વર્તનથી, તેની જીવનશક્તિ ઉપર ઘણો અસાધારણ ભારે બોલે પડે છે, અને તે ધણી ઝડપથી ખરચાઈ જાય છે, અને જ્ઞાનતંતુને લગતી નબળાઈ અનુભવે છે. કોઈ પણ કામ લાંબા વખત સુધી એકસરખા પ્રમાણમાં શાંત રીતે કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે, જેટલા ભારે પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ ખરચાઈ જાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં તે પાછી ભરપાઈ થતી નથી. જેથી જીવનદોરી ચાને આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. યોગવિદ્યા સંબંધી જેઓએ વાંચ્યું હશે તેઓ જાણે છે કે, મનુષ્યના આયુષ્યની મુદત, અકાલિક અકસ્માતિક મૃત્યુ નહિ થાય તો, વખતના અંતર ઉપર નહિ ગણતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ગણતરી ઉપર તે શાસ્ત્ર ગણે છે. જેથી યોગ-શાસ્ત્રમાં દરમાવ્યા પ્રમાણે યોગી હમેશાં શાંતિમાં રહેવાની તજવીજ રાખે છે, અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શાંતપણે નિયમિત અને હડી રાખીને જરૂર કરતાં વધુ ઝડપથી નહિ થાય, તેની સંભાળ રાખે છે. એક ટેકાણે લખ્યું છે કે, “The yogis move very slowly in order not to breathe too often” ભાવાર્થ—“જેમણે તે કરતાં વધુ ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નહિ ચાલે તે માટે યોગીઓ ઘણા ધીમા ચાલે છે.”

આપણે કાંઈ યોગશાસ્ત્રના માર્ગ ઉપર પ્રયાણ કરી યોગી બનવા માગતા નથી, અથવા નર્વસ માણસોને યોગીની માફક ધીમા હિંડવાની જ ખાસ બલામણુ કરવાનો હેતુ નથી. પરંતુ ફક્ત દેશની મહાન પ્રાચીન ઉત્તમ વિદ્યા કે જે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં મરણ પામેલી યોગે ભાગે ગણાય છે, છતાં હાલમાં યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક વિદ્વાનોનું લક્ષ રોકી રહી બળાપો, જેથી એક દાખલા રૂપે ટાંક્યું છે. હાલના વિજ્ઞાનિક જમાનામાં દરેક મનુષ્યને દરેક વ્યય અને વ્યાકુળરૂપે અને વેગે કરવાની સ્થિતિમાં મુકાવું પડે છે, તેમાં ઘણા લાંબા વખત જીવનબળ અથવા જીવન યોગે ભાગે માની લીધેલી આજીવનપણીની ખૂબ નિષ્ફળિને તો હાલમાં

આવા પ્રકારનાં ‘નર્વસ’ મનુષ્યો; :

ચોક્કસ પ્રકારની વિક્રિયા હોવાને લીધે વિકૃત્તિઓ ગાંઠો સંબંધ છે કે, એકની અસર બીજા અસર હોય છે, અને રોમમાં જેટલો અશ્વત્થા આવી પ્રકારની ક્યારેમાં શરીર અને મન ડાવાનો, અથવા બીજાનાં દીલ દુઃખવવાનો હોતો હાલકર આવશે. માટે શરીર અને મન એ સ્થિતિથી, તેઓ તેમની સાથે સંબંધમાં આવતાં બધા ‘Nervous system’ ઉપર નર્વસ બનાવી દેવાનું કામ કરે છે, જેની તેમને કે ટેવ વા સ્થિતિ અંધારણ પડે છે, જેથી બની રહેલાંઓ બે પોતે પોતાને સુધારવાનો, ક્ષેત્રિતિમાં રાખવાને ઘણી ખાખત ઉપર લક્ષ બદાંર પ્રમાણમાં ઉશ્કેરાઈ જવાની ખાશીયત બંધ કરે.

કાશીશ કરે તો તેઓ પોતાની નર્વસ પ્રકૃતિ ઘણી સારમોનો ખોરાક, વ્યસન અથવા દવા

નર્વસ મનુષ્યની સ્થિતિ ખરેખર દયા ઉપજાવે ધણી વિપરીત અસરકર્તા થઈ પડે છે.



body. Mustard, pepper, pepper-sauce and other irritants also act in a destructive way upon nerve cells, as well as upon other parts of the living organism." આવી વસ્તુઓમાં 'એલ્કાહોલ' વધતા ઝોઝા પ્રમાણમાં ધરાવનારા-દારૂ, ખીર, પોર્ટવાઇન, વ્હીસ્કી, બ્રેન્ડી, રમ વગેરે કેશી પીણાં; ભાંગ, ગાંજો, અશીણુ, તંબાકુ, વગેરે માદક પદાર્થો; ચાહ, કૌશી વગેરે ખીન જરૂરી ઉત્તેજક પીણાં; ખોરાક હજમ યાને પાચન મોટા જરૂરિયામાં ખાઈને કરી શકાય, તથા તે વધુ પ્રમાણમાં ખાધેલો ખોરાક વાયુ કરનાર અથવા કોઈ ખીજી રીતે નુકસાનકારક નહિ થઈ પડે, અને સ્વાદિષ્ટ મસાવેદાર ખાણું, જીભ અને મસ્તકમાં તથા હોઝરીમાં અગત હાડે એવું બનાવવાને, ખોરાકની વસ્તુઓ સાથે ઘણે ભાગે ખીનજરૂરી તીખા, તમતમતા દાહક મસાલાઓ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે, એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ જ્ઞાનતંત્રુને ખોટી રીતે ઉદ્દેશી રોગી બનાવે છે.

ઘણીખરી શક્તિ લાવનાર કહેવાતી ટોનિક દવાઓમાં પણ મોટે ભાગે ઝેરી, અને કેશી વસાણાનો સમાવેશ ઝોઝા વધતા પ્રમાણમાં હોય છે. જેથી એવી ઘણી પેટેન્ટ અને ખીજી શક્તિ આપનાર દવાઓનો ઉપયોગ મજ્જાતંત્રુને ચાલુક મારી ઉત્તેજિત કરી પરિણામે નબળાં પાડનારો થઈ પડે છે; અને જેઓ પોતાની નર્વસ સીસ્ટમને એવી વસ્તુઓથી મજ્જાતંત્રુ બનાવવા ઇચ્છતા હશે તેઓ ખરેખર તેમ નહિ કરી શકતાં પોતાની નર્વસનેસને લગતી ફરીમાદ નિર્મૂળ કરી શકશે નહિ. બલકે ઘણું કરીને એવી શક્તિની દવાઓનો હાલમાં વધતો જતો ઉપયોગ, મજ્જાતંત્રુને લગતી વિકારી સ્થિતિ વા ટેવ ઉત્પન્ન કરવામાં કારણરૂપ બને છે. માટે ઉપર જણાવેલી વસ્તુઓનો ઉપયોગ બંધ કરવાની જરૂર છે. અને તેને બદલે આરોગ્યસંરક્ષણ માટેના શરીર અને મનને લગતા નિયમોને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી જ્ઞાનતંત્રુ નીરોગી રહેશે અને કદાચને રોગી હાલત થઈ હશે તો પણ તે નિયમના પાલનથી તેમાં સુધારો થશે.

આરોગ્યના સંરક્ષણને લગતી બાબતો જેવી કે ખાનપાન, શારીરિક તથા માનસિક નીતિ, વર્તન, રહેણી-કરણી વગેરે વિષે જે ઉત્તમ લખાણો "ધન્વતરિ" તથા ખીર્ત પત્રો મારફતે બહાર પડ્યાં છે, તેમાંથી જે ઉત્તમ હોય તે ગ્રહણ કરીને, તેને અનુસરતું જીવન ગુજારવાની સંભાળ લીધાથી, 'નર્વસ' બની રહેવાનો ભય રહેશે નહિ. અને નર્વસસીસ્ટમને લગતી તરેહવાર પ્રકારની દુઃખદાયક ફરિયાદો અંત આવશે. માટે તે નિયમો અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન વારંવાર સંભારી લક્ષમાં રાખી રહેવું જોઈએ. 'નર્વસ' મનુષ્ય જે નીચલી બાબતો ઉપર લક્ષ આપવાની સંભાળ લેશે તો પોતાની એ વિકારી ટેવ અથવા સ્થિતિ ઉપર જ્યારે મેળવશે.

માંસનો ખોરાક તજ્જો, કુદરતી સાત્ત્વિક અથવા સાદો ખોરાક, ફળ-ફળાદિ, મેવો, અનાજ વગેરેને બનતાં સુધી તેની કુદરતી સ્થિતિમાં લેવાં, અને દાહક, ઉત્તેજક ગરમ મસાલા અને એવી ખીજી વસ્તુઓનો ભેગ તેની સાથે કરવો નહિ. જે કે લાંબા વખતથી જેઓને ખોરાકની ચીજો સાથે તરેહવાર પ્રકારની નુકસાનકારક અથવા ખીનજરૂરી ચીજો મેળવીને ખાવાની ટેવ પડી હશે, તેઓને શરૂઆતમાં સાદા અને સાત્ત્વિક ખોરાક ઉપર રૂચિ થશે નહિ, પરંતુ આગ્રહપૂર્વક મંડયા રહેવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમાં મનોનિગ્રહ ખીસવવાથી, એવા ઉત્તમ અને કુદરતી રૂપમાં જોઈએ તે કરતાં વધુ ફેરફાર નહિ થવા પામેલા ખોરાક તરફ ભાવ થશે. કોઈ પણ પ્રકારની કેશી, માદક, ઝેરી, દાહક વસ્તુઓનો કોઈ પણ

રૂપમાં થતો ઉપયોગ બંધ કરવો. એવી વસ્તુઓ વાપરવાની જેમને ટેવ પડી હોય તેઓના શરીરનું લોહી અને બંધારણ દોષિત અથવા વિકારી થઇ ગયું હોય છે; તેમને એવી નુકસાનકારક વસ્તુઓ છોડતાં ઘણું ભારે લાગે છે; અને ઘણેભાગે અશક્ત જણાય છે. પરંતુ ક્રમે ક્રમે પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાથી એવી વિનાશકારક ટેવ ઉપર જ્ય મેળવી શકાય છે. પીવામાં દ્રક્તા સ્વચ્છ પાણી અને કેટલાક રસવાળાં ફળોમાંથી મળતું પાણી વાપરવું. સ્વચ્છ ખુફી તાજા હવાનો લાભ નિરંતર લેવાની સંભાળ રાખવી. સૂર્યનો પ્રકાશ તથા ખુફી હવા રહેવાની જગ્યામાં હમેશ પ્રવેશે એવી ગોઠવણ રાખવી. પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં શરીર તથા મનને યોગ્ય કસરત આપવી. દરરોજ ગામ કે શહેરની બહાર ખુફી હવામાં ફરવા જવાનો મહાવરો રાખવો. એવી રીતની સંભાળ રાખવાથી શરીરનો સાંચો અથવા તનુમંદિર સ્વચ્છ બનશે. લોહી નીરાગી, સ્વચ્છ અને શરીરનું ઉત્તમ પ્રકારે પોષણ અને રક્ષણ કરનારાં નીરાગી રજકણો પુરતા પ્રમાણમાં ધરાવનારું થશે, અને માત્ર મજબૂતંતુનેજ લગતા વિકારો નહિ પરંતુ આખા શરીરમાંના તમામ વિકારો મટી જશે. શરીરમાં નવું જીવન અને બળ ઉમેરાશે. શરીરના ખૂણા ખાંચામાંથી નિકાલ થયા વિનાનો જામી રહેલો કચરો અથવા ઝેરને બહાર કુદરતી રીતે નિકાલ થવામાં સહેલાઈ થશે. જેથી ચામડીને લગતા, મૂત્રાશય તથા ગુરદાને લગતા, આંતરડાં અને મજાત્સર્ગને લગતા, કઠો કે, શરીરની તમામ જુદી જુદી સીસ્ટમને લગતા વિકારો નાબુદ કરવામાં કુદરતને ઘટતી રીતે મોટી સહાય કરનાર થઇ પડશે. સેંકડો અને હજારો રૂપિયા, દવા અને દાકતરો પાછળ ગુમાવ્યા છતાં, આહાર યાને ખાનપાન તથા વિહાર અથવા શારીરિક અને માનસિક વર્તન, કુદરતના સરળ અને સાચા નિયમાનુસાર રાખવાની સંભાળ નહિ રાખવાથી કાંઇ પણ ફાયદો થતો નથી.

ઉપર લખેલી બાબત ઉપર યોગ્ય ધ્યાન આપવાથી, શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય અથવા ખીનજશ્વી નુકસાનકારક ઝેરોનો સંચય થઇ રહીને, જ્ઞાનતંતુની સ્થિતિ વિકારી બનશે નહિ. કારણ એવાં ઝેરોનો શરીરમાં હદ ઉપરાંત સંગ્રહ થવામાં કારણ રૂપ થઇ પડે, એવા પ્રકારની ખાનપાન વગેરે બાબતમાં બેદરકારી રાખવાથી તે વધી જાય છે. તે હદ બહાર ચાલુ વંધતાં જતાં ઝેરોનો નિકાલ કરનારા અવયવો સમ્પત કામ કરવાથી છેવટ અશક્ત બની જતાંથી વિજ્ઞાતીય પદાર્થ એકઠો થવાથી તે લોહીમાં ભળીને લોહી બગાડે છે. તે બગાડેલાં લોહીને સાફ કરવામાં ‘હાર્ટ’ યાને હૃદયને હદ ઉપરાંત કામ બજાવવું પડે છે જેથી પરિણામે તેની કામ કરવાની ગતિ નબળી પડતી જાય છે, અને શરીરની એવી સ્થિતિ હોવાને લીધે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerve cells and fibres) વારંવાર વિકારી રીતે ઉત્તેજિત Irritate થાય છે. જે આખી ‘નર્વસ સીસ્ટમ’ યાને મજ્જાશયને વિકારી રીતે ઉત્કેશી મુકાને મનુષ્યને નહિ ધન્યવા યોગ્ય હાલત વા ટેવની અસરતજે લાવી મુકે છે. જેને આપણે નર્વસ મનુષ્ય તરીકે ઓળખીએ છીએ.

માનસિક અથવા મનની સ્થિતિ વા વલણ ઉપર નર્વસ સ્ત્રી પુરુષે ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. એ સ્થિતિ ઉપર તંદુરસ્તીના મોટા આધાર રહે છે. એ સંબંધી એક ડૉક્ટર કહે છે કે:-  
“The first consideration in health-study is the mental attitude. The first problem in any subject is the mind's attitude toward that subject. Now health is nothing more nor less than harmony of the mental, environmental and mechanical phases of

our existence. So in seeking health we must have sufficient knowledge of each phase to be able to harmonize them. The mental attitude is important, first, because the mind is the source and origin of all the life we have".

**ભાવાર્થ:**—તંદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવાને લગતી બાબતના અભ્યાસમાં, મુખ્ય બાબત જે ધ્યાનમાં લેવાની છે, તે માનસિક સ્થિતિ અથવા વૃત્તિ છે. કોઈ પણ વિષયને લગતી બાબત અથવા સવાલનું નિરાકરણ થતાં પહેલાં તે વિષય તરફની મનની વલણ અથવા સ્થિતિને પ્રથમ સ્થાન મળે છે. હવે તંદુરસ્તી અથવા તન-મનની સ્વાભાવિક કુદરતી સ્થિતિ એ ખીજું કાંઈજ નહિ પણ ઐક્ય અથવા સમતોલ સ્થિતિ છે. અને તે ઐક્યવાળી સ્થિતિ શરીર, મન, નીતિ વ્યવહાર વગેરે આપણી જીવનની લગતા સ્વાભાવિક ધર્મો કાર્યો અને વર્તનો ઉપર અવલંબીને રહે છે. જેથી આરોગ્ય અથવા તન-મનની સ્વાભાવિક, નિરોગી સ્થિતિ મેળવવાને અથવા હોય તો તે ચાલુ રાખવાને, તે દરેકને કુદરતી સ્વાભાવિક ઐક્યતાવાળા રાખવાને શક્તિમાન થવા, તે સઘળી બાબતો સંબંધી પુરતું જ્ઞાન આપણને હોવું જોઈએ. માનસિક સ્થિતિ અથવા વલણ એ ઉપયોગી બાબત છે; કારણ કે આપણે જે જીવન, ઉત્સાહ અને ગતિ ધરાવીએ છીએ તેનું મન એ ઉત્પત્તિ રૂપે પ્રવાહ વહેવરાવનાર સ્થાન છે.

અર્થ જોતાં આપણે આપણી મનોરથ દુનિયામાં જીવન ચુબરીએ છીએ. બહારની અસરો મન ઉપર લાગુ પડે છે તેને મનની બે પ્રકારની સ્થિતિ અથવા બે વિભાગ ગણ્યા છે. આપણા ચેતન મન (જે પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાર્ય કરે છે તે) ની અસરો આપણા મનના એક ખીજા વિભાગ (જે સ્વેચ્છાપૂર્વક કામ નહિ કરતાં ચેતન મન મારફતે મળતા હુકમો અને થતાં કાર્યની અસર ગ્રહણ કરે છે તે) ઉપર હમેશા ચાલુ અને ચાલુ સારી કે ખુરી છાપ પાડ્યા કરે છે. અને પોતાની ગ્રાહક ખોરીયત અથવા સ્થિતિ હોવાથી તે છાપ અથવા અસર સારી કે ખુરી ટેવ પકડે છે, અને તે પોતાની મેળે વગર પ્રયત્ને પ્રકટ થયા કરે છે.

આથીજ માનસિક સ્થિતિનું સમતોલપણ અથવા સ્વાભાવિક સ્થિતિ વારંવાર ઉલટાવ્યા કરવાથી, પ્રત્યાપાત રૂપે તેની અસરો ઉપજીને તે સ્થાયી થઈ કરે છે; અને જુદા જુદા રૂપે પ્રકટે છે. તેમાંનું એક રૂપ 'નર્વસ' વારંવાર બની જવાની વિકારી ટેવ છે. જે ટેવ ઉડાણમાં ગુસ્સા વામ કરી રહીને બહાર દેખાવ આપ્યા કરે છે. એ કારણથી આપણા વિચારો અને માનસિક કાર્યો ઉપર પુરતું લક્ષ રાખીને તે અસ્વાભાવિક સ્થિતિ અથવા વલણ લે નહિ તે માટે કેટલી બધી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

મનની સ્થિતિ કેવા પ્રકારની રાખવાની નર્વસ મનુષ્યે સંભાળ રાખવી જોઈએ? પહેલું તો એ છે કે એવી ટેવવાળાં સ્ત્રી યાતો પુરૂષો વ્યવસ્થા અથવા ઓર્ડરનો નિયમ પુરતી રીતે જાળવવો જોઈએ. કહ્યું છે કે:—“Order is Heaven's first law” યાને “વ્યવસ્થા એ કુદરતનો પહેલો કાયદો છે.” અને એજ કુદરતના નિયમનું અનુકરણ કરતા નર્વસ મનુષ્યોએજ નહિ પરંતુ દરેક જાતે કરવાની અગત્ય છે. પોતાનાં દરેક કાર્યો જેવાં કે ધર્મા-રોજગારને લગતાં, સંસારિક, વ્યવહારિક વગેરે કામકાજ અથવા ફરજની ગોઠવણ પદ્ધતિસર

નિયમમાં રાખવાથી, મહેનત અને વખતનો ખચાવ થાય છે અને તે કામ નીમેલા વખતમાં સારી રીતે થવાથી મન પ્રદુષ્કિત રહે છે.

નકામી શીકર-ચિંતા અને ધારતી કાઠી નાખવી અને તેને બદલે આનંદ, હિંમત, સારી આશા-ઉમંગ અને ઉત્સાહને જગા આપવી. કહ્યું છે કે—“ચિંતાથી ચતુરાઈ ધટે, ધટે રૂપ ગુણ ગાન; આવરદા આવી રહે, ચિંતા ચિતા સમાન.” મોટે ભાગે નર્વસનેસને લગતી ફરીયાદ ચાલુ ચિંતા અને કંટાળો રાખવાની હાનિકારક બીનજરૂરી ટેવને આભારી હોય છે. અને એવી ટેવને ચાલુ આધીન રહેવાથી ધણું મનુષ્યની તબીબત કોષપલુ ધ્યાનથી નહિ સુધરતાં હમેશાં આજરૂરી રહે છે. ફિકર-ચિંતા-કંટાળો ભરેલા વિચાર (Fear-worry-thought habit) રાખવાથી કાંઈ પણ ક્ષયદો મળતો નથી; પરંતુ દરેક પ્રકારે હાનિકારક થઈ પડે છે. અને એવી રીતે શીકર-ચિંતા કરવાથી જેટલી જીવનશક્તિ અને બળ ખરચાઈ જાય છે તે, જ્યારે ખરી મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે તેનું નિવારણ કરવાને જે શક્તિ ખરચવી-વાપરવી પડે, તેના કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. એક વૃદ્ધ આદમીએ મોતને બીજાનેથી પોતાના પુત્રને સલાહ આપતાં કહ્યું છે કે—“John, I have lived eighty years and have had many troubles, the majority of which never occurred”. ભાવાર્થ:—“જૉન, મારી એસી વર્ષની ઉમ્મર થઈ અને તે અરસામાં ઘણીક વિપત્તિઓ મારા પર આવેલી માનીને હું નકામો દુઃખી અને ચિંતાતુર થયો હતો, પરંતુ તેવી કદવી કીધેલી વિપત્તિઓમાંની ઘણી ખરી તો પાછળથી કદી બનવાજ પામી નહિ.”

ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષ જીવંતીનાં ઘણાં જરૂરી અને મહત્વનાં કામો તથા ચીજોને સુકાબલે, ઘણાં બિનઅગત્યનાં કામો પાછળ હદ બહાર ધ્યાન આપીને તેને ઘણું મોટું રૂપ આપે છે. તેવી બાબતો પાછળ વખતનો મોટો ભાગ રોકીને, તે ઉપર ચાલુ ચિંતા, શીકર, કાળજી અને દોડ-ધામ કરે છે. આવા પ્રકારે નકામી ક્ષણક બાબતો ઉપર, મહત્વનાં કામો અને પૈસાનો ભોગ આપીને હમેશાં ચિંતાતુર રહેવાથી જેમજે તેવો લાભ નહિ મળવાથી તેઓની તન-મનની શક્તિઓનો સદુપયોગ થતો નથી; અને નકામી ખર્ચાઈ જાય છે. માનસિક સ્થિતિ આકળ-વિકળ અને બગ્ગ હોય છે; અને અકળામણ તથા ગભરાટમાં તમામ વંખત પસાર કરે છે. જેથી એવી બીનજરૂરી બાબતો ઉપર ચાલુ શીકર ચિંતા રાખવાની ટેવ બંધ કરીને, આશા, ઉમંગ, વિશ્વાસ અને હિંમત ભરેલા થઈ રહેવાની કોશિષ ચાલુ રાખવી, જેથી નર્વસ બનવાની વિકારી ટેવનું બળ ઓછું થઈ જશે.

નર્વસ આદમીઓએ સાંતપણે આરામ લેવાનું શીખવું જોઈએ. આરામ લેતી વખતે મનમાંથી તમામ પ્રકારના વિચારો અને ચિંતાને દૂર કરવી જોઈએ. રાત્રે ઓજામાં ઓછી આઈ કલાક સુધી સાંત ઉંઘ ખુદી લવા આંધ-ગવ થતી હોય એવે સ્થળે લેવાની બનતી સંભાળ રાખવી. રાત્રે મોડે સુધી ઉઝાગરો કરવો નહિ, રાત્રે વહેલું જમવું અને ભૂખ ઉપ-સાંત વધુ ખાવું નહિ. તેમજ જમતી વેળા કેશી ચીજોનો ઉપયોગ કરવો નહિ, જેથી સારી રીતે ઉંઘ આવીને વિશ્રાંતિ મળવાથી શરીરમાં તાજગી આવીને જીવનબળ ભરાશે.

મનુષ્યની શારીરિક તથા માનસિક કુદરતી પ્રકૃતિ, અથવા શરીર અને મનના બંધારણ ઉપર પણ નર્વસ બનવાની ટેવ પડવાનો કેટલોક આધાર રહેલો છે. દંડા મીઠાજના આદમી

હરેક કામ એવી ઠંડી રીતે કરે છે કે, ઘણેભાગે તેમના મનગતંતુ ઉપર જોઇએ તે કરતાં વધુ દબાણ એકદમ પડતું નથી. જેથી મોટેભાગે એવા સ્વભાવના આદમીને નર્વસ બનવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી. જ્યારે ગરમ સ્વભાવના આદમીઓનું હરેક કામ ઝડપથી થતું હોવાથી લોહી તુરત તપી જાય છે અને તેની અમર જ્ઞાનતંત્રગળ ઉપર થઇને તેનું પરિણામ તરેહવાર રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. જેથી ગરમ અને આકળા સ્વભાવના મનુષ્યે વધુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

શરીરસંરક્ષણને માટે કુદરત તરફથી નિર્માણ થએલા નિયમો, કે જે નિયમો શરીર અને મનના યોગ્ય પોષણ અને ખીલવણી, અને તેને લગતા ધર્મ-કરજ અથવા કર્મ તેના ઘટતા યોગ્ય રૂપમાં થવા પામે તે અર્થે આપણે જાણુવા જોઇએ, અને બની શકતા દરેક યોગ્ય પ્રયાસથી તેને અનુસરતું જીવન શુભરવાની સંભાળ રાખી જોઇએ. તે નહિ રાખવાથી શરીર અને મનની કુદરતી સ્વાભાવિક આરોગ્યમય સ્થિતિમાં નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય નુકસાનકારક ફેરફાર અથવા વિક્રિયા થઇ તે વિકૃત થઇ જાય છે.

અકુદરતી ખોરાક અથવા અયોગ્ય પ્રકારના ખાનપાન, અયોગ્ય રૂપાંતર કરીને ઉપયોગમાં લેવાથી, શરીરમાં મળ, કચરો, ઝેર હદ ઉપરાંત એકઠાં થઇને શરીરની આખી સીસ્ટમ બગાડે છે. તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય પ્રકારનાં માનસિક કાર્ય અને વર્તન જેવાં કે ક્રોધ, ગુસ્સો, ખિન્નવાટ, ચિંતા, કાળજી, સંતાપ, ફિકર, ઈર્ષ્યા, અદેખાઇ, અભિમાન, ખેડ-ખાંપણ, શોધ્યા કરવાની માનસિક વૃત્તિ, લોભ-લાયચ વગેરે વગેરેના ચાલુ સેવનથી શરીરમાં એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થવા પામે છે. જે શરીરની તમામ જીવી જીવી સીસ્ટમને બગાડે છે, તેમાં નર્વસ સીસ્ટમનો પણ સમાવેશ હોય છે.

પ્રતિકૂળ નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય સંજોગ અને હાલતની અસર થવાથી, સંતાપ, ચિંતા, ધારતી, ફિકર રહે છે, અને તેથી તેવી હાલત (Circumstances) ઉપર આપણો કાલુ નહિ હોવાથી ફિકર-ચિંતાનું દુઃખ નિવારણ થઇ શકે એમ નથી એવું ઘણાઓનું માનવું છે. પરંતુ મોટેભાગે ખરી રીતે તપાસતાં જણાઇ આવશે કે, મનુષ્યની જીવનગતિને લગતાં હરેક કામો અને ફરજો પરિપૂર્ણ યોગ્ય રીતે બજાવવાને, જે પ્રકારની તૈયારી અને વ્યવસ્થા રાખવી જોઇએ તેમાં જાણુ અજાણુપણે રહેતી ખાતરી કે ભૂલનુજ તે પરિણામ હોય છે. માટે હરેક કાર્યને લગતી યોજના અને વ્યવસ્થા પહેલાંથીજ ચોક્કસ કરવા પાછળ યોડે ઘણો વખત રોકાયા બાદ, હરેક કાર્ય શરૂ કરવાથી ફિકર ચિંતા અને તેથી ઉપજતો કંટાળો અને નાસી-પાસી એાછી થઇ જીવનશક્તિનો હદ ઉપરાંત નકામો થતો ઉપયોગ વા નાશ અટકાવે, અને ભૂલકાળનાં દુઃખો અને ભૂલ પાછળ ચાલુ સંતાપ રહેતો અટકશે.

બનાવટી (ફુઝિમ) હાજતો અને ઉપાધિઓનું પ્રમાણુ હદ બહાર વધતું જાય છે; અને આપણી ફરજો અદા કરવાનું પ્રમાણુ અને કાર્યનું ક્ષેત્ર વિશાળ હોવાથી પ્રવૃત્તિને છેડો નથી. એવા પ્રવૃત્તિના જમાનામાં ટોચી, મહનશીલ, શરીરે અને મને મજબૂત, સંતાપી, આનંદી, અને અંચળ બની ખુશ મીઠાજમાં રહેવાની આવશ્યકતા છે.

# યોગી-ભોગી-રોગી-નીરોગી-સંયોગી અને વિયોગીઓને અનહદ આનંદ અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાનો અકસીર ઈલાજ.

(લેખક:-માધવલાલ કિશોરદાસ.)

આ જગતની અંદર અઘૌકિક આલ્હાદક રૂપ બે વસ્તુઓ વિશેષપણે ભાગ ભજવ-  
નારી છે. એટલે કે:-

**સંગીતમપિ સાહિત્યં સરસ્વત્યાઃ સ્તનદ્વયમ્ ।**

**एकमापातमधुरमन्यदालोचनामृतम् ॥**

સંગીત અને સાહિત્ય એ સરસ્વતીનાં બે પયોધર છે. તેમાં પહેલું સંગીતરૂપી પયો-  
ધર તેના સેવવા વખતે તત્કાળજ મધુર લાગે છે, અને બીજું જે સાહિત્યરૂપ પયોધર તે  
વિવેચન કરવાથી અમૃત સરખું લાગે છે. અને એજ માટે આ મનુષ્ય જીવનમાં વ્યાવહારિક  
દામોના કંટાળાને લીધે વખતો વખત દિલને વિષે ચિંતાની ગાંઠો બંધાઈ જાય છે ને તેને  
વેરી નાખવા ધ્વજતાં જ્યારે કોઈ પણ ઉપાય જોઈએ તેની અસર કરી શકતો નથી ત્યારે  
વીજળીની શક્તિની પેઠે અસર કરનાર રામબાણ ઉપાય કયો છે ?

**સંગીત !**

**સંગીત !!**

**સંગીત !!!**

અહા ! સંગીતાનંદનું અવલોકન કરતાં છત્રપતિથી રંક પર્વત સર્વના મનમાં એક  
સરખી રીતે અદ્ભુત અસર કરી કેવા ફાયદા બક્ષે છે તે, અને સંગીતનું જ્ઞાન કેવા પ્રકારે  
મેળવવું પડે છે તે સર્વના ખ્યાલનું કિંચિત્ સ્પર્શન થતાં વાંચનાર સાહેબોને પછી  
બીનતકરારે કબૂલ કરવુંજ પડશે કે, સંગીત એ કિરિતારની કરામત છે ! અને  
તેના શીખવા સોલજવાથી ધણા ફાયદા છે. હુંકામાં એટલુંજ કહેવું બસ છે કે:-  
ઉન્દાણાના આકરા તાપથી દિવસે કરમાઈ ગયેલાં કુમળાં અથવા વગડાકિ ઝાડો સાંકે દંડા  
અને મધુરા પવનથી ફરી ટટાર થઈ જાય છે. તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના મનરૂપી કુમળાં ઝાડો  
કે જે આધિ વ્યાધિ ઉપાધિરૂપી આકરા સંતાપથી કંટાળી કરમાઈ સાયંકાળે નિરતેજ બની  
ગયાં હોય તેઓને સંગીતરૂપી શીતળ મંદ સુગંધી પવન એ ફરી અસહ સ્થિતિમાં લાવવાનો  
સચ્ચોટ ઉપાય છે. અમૃતનું સેવન કરવાથી પ્રાણીમાત્ર દુઃખરહિત થાય છે, તેવીજ રીતે  
સંગીતથી પણ દુઃખરહિત બને છે.

જો કે સંગીત સમસ્ત જનોના આનંદનો અધિષ્ઠાતા છે; તો પણ વિશેષે કરીને શ્રીમંતો,  
ન્યાયાધીશો, કાર્યભારીઓ, હમેશાં અદ્ભુત કદમ્બા કરનારાઓ, નવીન કામના શોધકો અને  
કવીશ્વરો એઓને પોતાના અપ્રત્ય વિચારોમાંથી વિત્રાંતિ લેવા સંગીત સિવાય બીજું એક  
ઉત્તમ સાધન નથી એમ કહીશું તો તે ખોટું ગણાશે નહિ. જેથી એઓ મહેરબાનોએ  
અવશ્ય રાત્રિના વખતે સંગીત સેવન કરવું એવો વેદશાસ્ત્રનો પણ મત છે. તેમજ કેટ-  
લાક પ્રથકારોએ પણ એ વાતને સ્વીકારી છે. અને વળી સંગીતને સ્ત્રીઓનો સર્વોપરી

શંગાર માનેશો છે. કારણ જે વખતે તમામ અલંકારો પતિના ઉક્તતા લોહીને શાંત કરવા કે આનંદ આપવા સક્તિમાન થતા નથી, તે વખતે મધુર સ્વરથી સંગીતનો આલાપ કરવામાં આવતાં પતિના સંતપ્ત થયેલા મનને આનંદના મહાસાગરમાં નિમગ્ન કરી શકે છે. મતલબ કે, સંગીતજ્ઞાન, પાપી આત્માને પાવન કરનાર અને પરબ્રહ્મનું ઝોળખાણ કરાવનાર દૈવી બક્ષીસરૂપ છે. એ તો નિર્વિવાદની વાર્તા છે !

• સંગીત રોગી મનુષ્યના પ્રાણુતત્વ ઉપર જબરદસ્ત અસર કરે છે. કફ, વાત, પિત્ત વગેરેના (મનમાં અને તનમાં ઉત્પન્ન થનારા ઘણાક) રોગોને દૂર કરે છે. ઘાબલા તરીકે અમુક રાગ અમુક મનુષ્ય ગાતો હોય પણ એકને પસંદ પડે અને એકને ન પસંદ પડે. તેનું કારણ એજ કે મનુષ્યોની વાત, પિત્ત, કફ એ ત્રણથી પ્રકૃતિ બંધાયેલી છે, જેથી જે પ્રકૃતિનું મનુષ્ય હોય તેને તે પ્રકૃતિવાળું ગાયન ગમે છે. (પણ સુખ સંગીતશાસ્ત્રીના પાસેથી તેવા સંગીતનો લાભ લેવો.) અને એટલા માટે આર્ય-વિદ્વાનોએ સંગીતની જુદા જુદા રોગો પરત્વે બિન્ન બિન્ન ઋતુઓ તથા સમયની ગોઠવણ કરેલી છે. એટલુંજ નહિ પણ સંગીત એ એક જાતનો યોગ છે. ચિત્તની એકાગ્રતા આ સાધનથી તુરંત થાય છે, અને સંસારી વૈભવી જનોને આ સાધન પૂરેપૂરું જાણવાથી સુખ આપનાર અને સહેલું થઇ પડે છે. કહ્યું છે કે:—

સંગીત એ સુખી જનોને સુખના ખજાના સમાન છે, 'દુઃખી જનોને ગમત અને દુઃખનો વિસારો કરાવનાર છે, કાન તથા મનને હરી લેનાર છે, કામદેવનો સંદેશો પહોંચાડનાર દૂત સમાન છે. અર્થાત્ કામદેવની વૃદ્ધિ કરનાર છે. ચતુર મનુષ્યનું મનરંજન કરનાર છે અને સ્ત્રીઓને તો હૈયાના હાર જેવું વ્હાલું છે.

અહા ! અજ્ઞાન બાળક પણ સુંદર હાલરડાં ગાવાથી રોતું છોડી દઇ ઉઘી જાય છે, સંગીતને લીધે હરિણ પોતાના પ્રાણ બક્ષે છે, સર્પ મદાને માટે વાદીને હાથ કેદી બને છે, હાથીઓ પરવશ પડે છે અને વૃક્ષ વગેરે જડ પદાર્થો પણ ગાયનથી આનંદિત બને છે, તો પછી ચૈતન્ય પ્રાણી કેમ મોહિત ન થાય ! !

શ્રીકૃષ્ણ મહારાજે મુરલી વગાડી જેથી યમુના નદીનું પાણી સ્થિર થઇ ગયું હતું ! નાયક ઐજુના ગાયનથી પત્થર પિંગળી ગયો હતો ! અને સમર્થ જયદેવ સ્વામીએ પોતાની મરણ પામેલી સ્ત્રી પદમાવતીને સંજીવન કરી હતી ! એ સર્વ પ્રતાપ સંગીતનોજ હતો. અને તેવાઓનાં નામો અત્યાર સુધી અમર પણ તેથીજ રહ્યાં છે.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે ગાવું બગવવું અને નાયવું એ ઇશ્વરી સૃષ્ટિમાં દરેક પ્રાણી માત્રને બહુજ વ્હાલું છે. દરેક આનંદો પૈકી સંગીતનો આનંદ બેશક પ્રીતિ પેદા કરનાર અને મનુષ્યો વગેરેના મનને પોતાના તરફ ખેંચી લેનાર છે. ગાયનની ગતિ મન ઉપર વિચિત્ર અસર કરે છે. મનુષ્યને રોવરાવવું, હમાવવું, ઉદાસ કરવું કે શર અડાવવું હોય તો એકજ ગાયન જુદી જુદી ગતિમાં ગાયું હોય તો તે તે ભાવ પુર્ણ કરે છે. અહા ! સંગીતની પણ બહિષ્કારી છે ! !

સંગીતની ગીત, નૃત્ય અને વાદ્ય એ ત્રણ કળા છે. સા-રી-ગ-મ-પ-ધ-ની એટલે કે યજ્ઞ, ઋષભ, ગંધાર, મધ્યમ, પંચમ, ધૈવત, નિષાદ એ સાત સ્વર છે. તે સુરોનાં સ્થાન, રંગ, ગ્રહપ્રમાણ, અધિષ્ઠાતા, હંદ, રમ, વિધિનિષેધ, અવકાશ અને આરોહાવરોહાદિ તથા તેઓના મિત્ર, શત્રુ, વારી, સંવાદી, વિવાદી, અનુવાદીની પિછાણ, અને ગ્રહ,

ન્યાસ, લાગ, ડાટ, ઉરપ, તુરપ, આમ, મૂર્છન, સ્વરસંયોગ, અલંકાર, આલાપ, તાન વગેરે વગેરે બેઠો છે. અમુક રાગ રાગણી અમુક વખતેજ ગવાય અને અમુક રાગ રાગણી કોમળ, તીવ્ર, અતિ તીવ્ર, અતિ કોમળ, અતિ તીવ્ર, વગેરે સ્વરોમાં આલાપવાં, એ સર્વ જાણવાની જરૂર છે. ગાયનની ત્રણ રીતિ આપણા દેશમાં વપરાય છે. એટલે કે શાસ્ત્રોક્ત રાગ, નાટકીય તરજો અને શ્રીઓના મધુર ગરબાઓ. એ ત્રણે રીતિઓ પૈકી એક પણ નિંદવા યોગ્ય નથી; કારણ કે તે સર્વ રીતિઓ યોગ્ય રીતેજ બનેલી છે. રાગ એટલે પ્રીતિ. જે ગાયન સાંભળવાથી પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય તેજ સંગીત ઉત્તમ ગણાય છે. ખરા સ્વરોની મેળવણી વગર પ્રીતિ-એમ ઉત્પન્ન થાયજ નહિ. કેટલાક મનુષ્યો કેટલીક રીતિઓને સાધારણ ગણે છે, પણ તેમ સમજવું તેમનું જૂલ બરેલું છે. છરીનું કામ છરીથી ને કોવાડાનું કામ કોવાડાથીજ થાય છે. મતલબ કે જે વખતે જે રાગ પ્રિય હોય તે વખતે તેજ ઉપયોગમાં લેવાથી ઉત્તમ રસ ઉત્પન્ન થાય છે.

સંગીતરૂપી બગીચાની અંદરથી કેટલાક રસિકો તેના પુષ્પોનો ઉપયોગ લેનારા છે, કેટલાક તેના નવીન નવીન રંગમાં આનંદ માનનારા છે તથા કેટલાક તેનાં ઉત્તમ પત્રોને આપધી માની તેથીજ પ્રમોદ પામનારા છે અને માળીઓ ફક્ત તેનાં મૂળને શોધી તે સ્થળનાં ખાતર માટી વગેરેથીજ મુસ્તાક રહેનાર છે, મતલબ એજ કે જેની જેમાં રૂચિ તેમાં તેઓ મગ્ન રહે છે, અને પોતપોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આનંદમાં લીન રહેવું એનેજ હું પણ ઉત્તમ માનું છું.

પણ સાહેબો ! તેવા અમૂલ્ય સંગીતનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે તેને લગતાં પૂરતાં મુંદર સાહિત્યો જેવાં કે સારંગી, સિતાર, દિલરૂબા, તાલિસ, ફિડલ, પીયાના, હારમોનિયમ અને ફોનોગ્રાફ વગેરે વગેરે ઉત્તમ સ્વર ઉચ્ચાર કરનારાં વાદ્યો અને તે પણ ઉત્તમ ઉસ્તાદદારા સંગીતનો પૂરેપૂરો અનુભવ મેળવેલા ઉસ્તાદના હાથથી બનેલાં હોવાં જોઈએ. અને તે સાથે તેવાજ અનુભવી રસિક સંગીત શાસ્ત્રના જાણનાર પાસેથી સંગીત સંબંધી જ્ઞાન મેળવ્યું હોય, તો દુધમાં સાકર મળ્યા જેવો આનંદ મળે છે. કયો રાગ કયા રોગને હરે તે હવે પછી જાણવીશ. હાલ તો આટલેથીજ વિરામું છું.

## હુઃખદરદો ઉપર રોશનીની અંસર.

આજે આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાંક દરદોને આપણાથી દૂર રાખવા માટે સર્વની રોશનીમાં વસતું જરૂરનું છે, કેમ જે કેટલાંક જીવજંતુ-રોગનાં જંતુઓ અંધકારમાંજ વધી શકે છે અને તેમનો રોશનીથી નાશ થાય છે. એનાં જીવજંતુમાં આપણે “પ્લેગ” નાં અને ક્ષય રોગનાં જાણીએ છીએ. ક્ષય રોગનાળાં હવે મુખ્ય ઉપાયજ એ કરવામાં આવે છે કે તેમને ગરમ-દેશમાં કે ઠંડા દેશમાં, યાદના દિવસોમાં કે ઉનાળામાં-ખુલ્લી જગ્યાઓમાં રાખે છે. તેમને શરીર ઉપર ધાબળીઓ ઝોલવા, ડાંગરા પહેરવા દે છે, પણ તેમનાં આરોગ્યની ખારીઓ બંધ કરવા દેવામાં આવતી નથી, અને એજ પ્રમાણે બહાર તડકે હાપસાં નાખી લોક પ્લેગની દહેસતને લીધે પણ વસે છે.

“લ્યુપસ” (Lupus) નામનું ખરપસાં જેતું એક બયંદર ચામડીનું દરદ થાય છે જે ઘણુંખરું મોટાપર થાય છે, તે ક્ષયના જંતુઓજ લાવે છે. જાણે તેઓ માણસની ચામડીના



તેટલા ભાગના ધણી થઇ બેસે છે, અને ચામડીમાં એકવાર પેદા પછી લોહીમાંના રાતા ભાગથી તેમને રક્ષણ મળે છે અને તેઓ ચામડીને ખાઇ ખાઇને નાસુર પાડી શકે છે. પણ સારાં ભાગ્યે યુરોપના તબિબો જેટલું વૈદું જાણે છે તેટલી ખીજ વિદ્યાઓ પણ સમજે છે અને તેથી એ રોગ ઉપર પણ સૂર્યનાં કિરણ લોહી ખસેડીને લાગુ કરી એ છુપાઇ બેઠેલા ઝીણા શત્રુઓનો નાશ કરવાનો ઉપાય શોધી દાદવામાં આવ્યો છે. રોશની ચોક્કસ પ્રમાણમાં તેમના ઉપર જઇ પડે તોજ તેમનો નાશ થાય છે.

હવે રોશની વિષે આગળ લખતાં અમે સમજાવ્યું છે કે સૂર્યની રોશનીનો જેટલો ભાગ જોવાની આપણને ધમ્મરે શક્તિ આપી છે તેટલીજ આપણાથી જોવાય છે, બાકીની રોશની જોવાની આપણી આંખને શક્તિજ નથી, પણ તે સિવાય ચોક્કસ રંગનાં કિરણો છે ખરાં જે આપણી આંખની હલ્લકાર છે. જે સાત રંગોથી સંદેશ રોશની બનેલી આપણને દેખાય છે તે ઉપરાંત સૂર્યની રોશનીનાં ખીજાં કિરણો છે જે આપણે જોઇ શકતા નથી તો તે કયા રંગનાં કહીએ, માટે વિદ્વાનો તેને બહિર લાલ અને બહિર જાંબુઓ કહે છે. એ બહિર જાંબુઓ કિરણોથી હવે “લ્યુપસ” નું દરદ મટાડી શકાય છે. ડેનમાર્ક દેશના એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે પહેલાં એ શોધ કરી. સૂર્યની રોશનીનાં બધાં કિરણો એક ખીસેરી: “લેન્સ” (કાચ) ઉપર લઇ તે ડાંડા પાડી “લ્યુપસ” વાળા ભાગ ઉપર પાડવામાં આવે છે. ડૉ. ફ્રિંસેને એવી રીતે સૂર્યનાં કિરણો લેવા માટે એક દીવો બનાવ્યો અને તેની મદદથી તેણે કોપનહેગનની હૉસ્પિટલમાં ઘણાં દરદો મટાડ્યાં. હવે વાંચનાર જાણે છે કે આપણાં લોકપ્રિય રાણીમાતા એલેક્ઝાન્ડ્રા ડેનમાર્કનાં રાજકુંવરી છે. તેઓએ પોતાના બાપીકા દેશમાં ૩૦ શીનસનના આ દીવાથી કેટલાંક ભયંકર ચામડીનાં દુઃખો દૂર થતાં જોયાં ત્યારે પોતાના રાજપતિના દેશને તેનો લાભ આપવા માટે એવો એક દીવો ડેનમાર્કથી લાવી તેઓએ લંડનની મુખ્ય હૉસ્પિટલમાં તે ભેટ આપ્યો અને ત્યારથી હવે ઇંગ્લંડમાં દરેકરે એ દીવો વપરાય છે, હજારો લોકોને ચામડીનાં કેટલાંક ત્રાસદાયક દરદોમાંથી મુક્તિ મળે છે.

ખીજાં જે કિરણો રોગ મટાડવામાં મોટી મદદ કરે છે તે એક્સ રેઝ (X-rays) અથવા રૉન્ટ્જન રેઝ છે. એક્સ રેઝની મદદથી હવે તબિબો ચામડીની હેઠળ શું છે તે જોઇ શકે છે એ તો વાંચનાર જાણે છે. પેટમાં પથરી બંધાઇ હોઇ તો તે ક્યાં છે તે, કોઇ બચ્ચાંથી કંઇ વસ્તુ ગળાઇ હોય તો તે ક્યાં ભરાઇ બેઠી છે તે, કોઇ માંહેલું હાડકું ભાગી માંહે ભર-ડાઇ હરકત કરતું હોય તો તેની ચોક્કસ જગ્યા કથી છે તે, તે ચોક્કસ રેઝથી જોઇ તબિબો કહી શકે છે, અને આખાદ જગ્યાએ વહાડકાપ કરી શકે છે. પણ એ માંહેલું જોવા માટે જે કિરણો વપરાય છે તેને સખત એક્સ રેઝ કહે છે અને ખીજાં જે ઘણાં માંહે પેસે એવાં નથી હોતાં તેને પોચાં એક્સ રેઝ કહે છે. એ પોચાં એક્સ રેઝની મારફતે કેટલીક જાતનાં હડીલાં નાસુર જે ઉપર વહાડકાપ કરવી અશક્ય હોય છે તે ઉપર એ કિરણો ફેંકી ફેંકી તબિબો તે મટાડે છે.

આ રીતે યુરોપના વિદ્વાનો ધક્કા જીતું શાસ્ત્ર—જીના ઉપાયોને—પકડી ન બેસતાં ચાલુ શોધખોળ કરે છે, અને તેઓ દુઃખી માનવીની ચાલુ સેવા કર્યાં જાય છે ને હજારોની મુગી આશિષ મેળવે છે.

શીનસનના સ્વદેશની આબરૂી પ્રજાએ તેના સ્મરણાર્થે એક જગદ્ અલંકારીક આવલું ઉણું કર્યું છે. —“સ્રી યોધ.”

## ૨-ટીક કેશવ-કલ્યાણ.

અનુવાદક-પૂર્ણચંદ્રશર્મા.

(અનુસંધાન ગતાંકના પૃષ્ઠ ૮૪ થી ચાલુ.)

(અન્ય જુલાખની દવા.)

પારદ ગંધક શુદ્ધ કરીને, હીમજી હરડે તા સમ લીજે;  
ફલ ઇંદ્રાયન અકલકરાધ, ઇંદ્રાની રસે' ગોલી બનાધ. ૬  
વજન દાઉ માસા નિત દીજે, ગરમ પાની તિત ઉપર પીજે;  
ધાના મિશ્રી ફૂર દધિ ખાઈ, થ'લી જુલાખ સખે જવર જાધ. ૭

શોધેલો પારો, શોધેલો ગંધક, હીમજ, ઇંદ્રામણીનો ગર્ભ અને અકલગરો એ બધાં  
બરાબર લઈ ખાંડી વચ્ચગાળ કરી ઇંદ્રામણીના રસથી ગોળા બનાવી બે માસા (૧૬ ચણોડી)  
ભાર (જરૂર જણાય ત્યાં લગી) હમેશાં ખાધને ઉપર નવશેકું પાણી પીએ તો એથી રેચ  
લાગે છે અને સઘળી જાતના તાવ દૂર થાય છે. જુલાખ વાળવા માટે ઘણા સાકરતું પાણી  
પીવું, અગર મેળું દહીં અને ભાત ખાવો. ૬-૭

(જીર્ણજવર માટે જુલાખ.)

જમાલગોરા ટંકનખારા, પારદ ગંધક આમલસારા;

ગુંજા સમ ગુટિ સર્વ સમાના, તાંદુલમિશ્રી ખાઈ થ'લાના. ૮

શોધેલો નેપાલો, ફુલાવેલો ટંકણ, શોધેલો પારો અને શોધેલો આમળસારો ગંધક  
એ સર્વ બરાબર લઈ (પાણીમાં ઘુટી ?) એઓની ચણોડી જેવડી ગોળા બનાવીને ખાવી  
જેથી જુલાખ લાગે છે અને લાંબા વખતથી તાવ આવતો હોય તે મટે છે. જુલાખ વાળવા  
માટે ભાત અને સાકરનો ઉપયોગ કરવો. ૮

(પુનઃ રેચની ગોળાની રીતિ.)

મહિષી ગાખર ગોળા કીજે, નેપાળાનાં બીજ ધરીજે;

અગ્નિમેં અંતર્ધૂમેં રાંધી, ખાકે ભાતમેં પોટલી ખાંધી. ૯

ફિર ખાંધી દા દૂધ બકારો, દાઉદાળ કરી પત્રી નિકારો;

તાસમ હીમજ રગડી સોધ, ચિના સમાન ગુટિ રેચક હોધ. ૧૦

લેંશના છાણનો ગોળો બનાવી તેની અંદર ફોલેલા નેપાળા ગોઠવી અંતર્ધૂમ અગ્નિ-  
દ્વારા રાંધી પછી તેની પોટલી ખાંધવી અને તેને ભાતની અંદર ખારીને દૂધમાં ઉકાળવી  
(એથી નેપાળાનો વિકાર નાશ થાય છે; પરંતુ યાદ રાખવું કે) તે બકાયલા નેપાળાની  
બે ફાડો કરી તે બન્નેની અંદરથી ઝીણી ઝેરી જીભ હોય છે તે પૂર્ણપણે કઠાડી લેવી  
(અને પછી એ શોધેલા નેપાળાની ગમે તે પ્રયોગમાં યોજના કરવી.) અને તે ચીજની  
બરાબર હીમજતું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ મેળવી ખારીક ઘુટી ચણા જેવડી ગોળા કરી કાર્ય વખતે  
ઉપયોગમાં લેવી જેથી રેચ લાગે છે. ૯-૧૦

(વર્ષાઋતુ માટે મેધનાદ ગોળા.)

જમાલગોરા તાંદુલ તોલા, લિંબચો જલમેં પહેર સોલા;

રીતલ જલેં ખૂખ રગડીજે, ચિનક બરોખર ગુટિકા કીજે. ૧૧

ઠંડે જલસેં માત્રા ખાના, કરે પદ છતિયાં જલેં લિજના;.

લગે રેચ ધનનાદ કહેછ, ઉદર દર્દે જવર હરે સખેધ. ૧૨

નેપાળાને છોતરાં રહિત કરી તેની બરોમગ ચોખા લઈ તેઓને ટાઢા પાણીની અંદર ૧૬ પહોર લગી બીજવી લીધા બાદ (તેમાંની જીભ દૂર કરી) ટાઢા પાણી સાથે તે ચોખાઓ મહિત લસોટી તેની ચણા ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી અને વર્ષોદની મોસમમાં જીલાળ લેવો હોય તો એ ગોળીઓ ચોગ્ય પ્રમાણમાં ઠંડા પાણી સાથે ખાવી તથા હાથ પગ અને છાતી ઉપર પાણીનો હાથ ફેરવતા રહેવું જેથી જીલાળ લાગે છે અને પેટનાં દર્દો તથા તાવ માત્રનો નાશ થાય છે. આનું નામ મેધનાદ ગોળી છે. ૧૧-૧૨

(શીતકાળ માટે જીલાળ.)

ટંકન ગંધક નાગ ૩ પારા, ટાંક ટાંક ભર લેના સારા;

આઠ ટાંક નેપાળા લીજે, શુઠ મિલાયકે ગાલી કીજે. ૧૩

ઠંડે જલસેં રેચક હોધ, ઉષ્ણ પાનીસેં થ'લે સોધ;

દીપન પાચન નલહ વિકારા, હરત જઠર દુખ મૂત્રકૃચ્છ્ર સારા. ૧૪

શોધેલો ગંધક, કુલાવેલો ટંકણ, શોધેલો વજનાગ અને શોધેલો પારો એઓ ટાંક ટાંક ભાર લેવાં અને આઠ ટાંક શોધેલા નેપાળા લઈ ખાંડી વચ્ચગાળ કરી ગોળમાં ઘુટી ચોગ્ય અંશજથી ગોળીઓ બનાવી ટાઢા પાણી સાથે તેનો ઉપયોગ કરવો; જેથી જીલાળ લાગે છે. જીલાળ બંધ પાડવો હોય તો ઉન્હું પાણી પીવું કે તુરત રેચ બંધ થાય છે. આ ગોળી દીપન અને પાચન શુભવાળી હોવાથી નળના વિકાર, પેટનાં દર્દ અને મૂત્રનું દુઃખથી ઉતરવું એ સર્વનો નાશ કરે છે.

(ખીજ પ્રતમાં નેપાળા બાર ટાંક લેવાનો પાઠ છે. તેમજ 'નાગ ૩ પારા' એને બદલે 'નાગર પારા' એવો પાઠ હોવાથી વજનાગ નહિ પણ સુંઠ અને પારો લેવાનું બતાવ્યું છે, માટે વેધ વિદ્યા વિશારદ સુજનોને જે પાઠ ચોગ્ય જણાય તેનો અમલ કરવો.) ૧૩-૧૪

(શ્રીખન્નુ માટે જીલાળ.)

હરે ટંકન જઠ ઇંદાયની, શિઅર હીમજ મિરિ મિલાની;

પંચ ટંકભર ખેહુ તુલાઈ, સાત ટંક અજમોદ ઇલાઈ. ૧૫

દ્વાદસ ટંક નિસોતર પીસા, નેપાળા દ્યો ટંકહ બીસા;

વાલ દાય શુદિ અમ જલ પાના, શીત ઇલાજે રેચ થ'લાના. ૧૬

હરેદળ, કુલાવેલો ટંકણ, ઈંદવરણાનું મૂળ, શોધેલો હિંગતોક, હીમજ અને મરી એ પાંચ પાંચ ટાંક ભાર, અજમોદ અને એકથી સાત સાત ટાંક ભાર, નિસોતર બાર ટાંક ભાર અને શોધેલા નેપાળા વીસ ટાંક ભાર લઈ યથાચોગ્ય ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી બે વાલ-પૂર, ઉન્હા પાણી સાથે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રેચ લાગે છે. અને શીતળ ઉપાય કરવામાં આવે તો જીલાળ બંધ થાય છે. ૧૫-૧૬

(અમીરી જીલાળ.)

એરંડખીજ તુલ્ય નેપાલા, શુદર પચ અર ટંકનખારા;

જલસેં નાલીપર લે પીજે, લગે જીલાળ દર્દે સખ છીજે. ૧૭

એરંડાની ખીજ, મોચયુ, શોધેલા નેપાળા, કુલાવેલો ટંકણ અને જરર જેટલું કાંટાળા ચોરતુ દૂધ લેવું. યથાચોગ્ય ઘુટી ગોળી કરી ઉપયોગ વખતે પાણી સાથે ઘસી દૂડીની

આસપાસ-ઓમેર તેનો લેપ કરવો જેથી નાબુક મિજબાવાળા અમીરોને રેય લાગે છે અને  
દર્દ માત્રનો નાશ થાય છે. ૧૭

( પુનઃ જુલાબ. )

પારા ગંધન ટંકન પારા, શુક મિલા લીજે સમસારા;

તીજે હિરસે લેઈ નિસોતર, શુકસુ ગાલી કરે ટંકલર. ૧૮

શોધેલો પારો, શોધેલો ગંધક, કુલાવેલો ટંકણ અને સુંક એ ચારે બરોબર લઈ એ  
બધાંથી ત્રણગણું નસોતર (અથવા ત્રીજે ભાગે નસોતર) લઈ, પારાગંધકની કાળજી કરી,  
ખીન્ન ખાંડી ચાળી ગોળ સાથે ૧ ટંકના અંદાજે ગોળી બનાવી કામમાં લેવી જેથી  
જુલાબ લાગે છે. ૧૮

( રામબાણ જુલાબ. )

નેપાલા ટંકન ચે દોઈ, (કે) ચાક તેલ પાન લિંપોઈ;

નિસોત માખી શુક જળ ગર્મા, માન પેશાબ ખુલત બેંધ લર્મા. ૧૯

( નારાયક જુલાબ. )

અષ્ટ ટંક લો શુદ્ધ નેપાલો, ત્રીન ટાંક વિચારજ ડાલો;

ટંક ટંક લર ટંકન પારા, દુટંક ગંધક આમલસારા. ૨૦

કાલી મિથ ટંકલર લીજે, શુન્ન સમ શુદ્ધ રીતલ જલ પીજે;

નારાયક જુલાબ ચે જાનો, શુદ્ધ ફિહાદર દર્દ કરાનો. ૨૧

આઠ ટાંક શોધેલો નેપાળો, ત્રીન ટાંક સુંકતું ચૂર્ણ, એક ટાંક ટંકણ, એક ટાંક શુદ્ધ  
પારો, બે ટાંક શુદ્ધ આમળસારો ગંધક અને એક ટાંક કાળાં મરી લઈ પારા ગંધકની  
કંજલી કરી, ખીન્ન પદાર્થોનું યથાયોગ્ય ચૂર્ણ કરી પાણી સાથે ઘુટી ચણાદી પ્રમાણુ ગોળીઓ  
બનાવી ટાઢા પાણી સાથે ઉપયોગ કરવાંથી જુલાબ લાગે છે અને બરોબર તથા ગોળાં  
દર્દ નાશ કરે છે. આનું નામ નારાયરસ છે. ૨૦-૨૧

( આમવાય માટે ઉદયભાસ્કર ગોળી. )

ફિરારદ ગંધક ટંકન લીજે, લોંગ પીંપલી તુલસી પીજે;

તાસમ હમરી ઇલાચી દાના, રસકપૂર ત્રી લવન મિલાના. ૨૨

ભેંશના છાણનો લર ચે સખ તીજે, સખ સમાન નેપાલ ધરીજે;

કારા રાંધી પછી તેની પોટલી બાંધવી અને તેને જાતના અંદર ખાસીત દૂધપાન ૨૩

(એથી નેપાળાનો વિકાર નાશ થાય છે; પરંતુ યાદ રાખવું કે) તે બધાયલા

બે કાડો કરી તે બન્નેની અંદરથી ઝીણી ઝેરી છબેં હોય છે તે પૂર્ણપણે કદ. ૨૪

(અને પછી એ શોધેલા નેપાળાની ગમે તે પ્રયોગમાં યોજના કરવી.) અને તે ચીદણા, રસ-  
બરોબર હીમજતું વજ્રગાળ ચૂર્ણ મેજવી ખારીક ઘુટી ચણા જેવડી ગોળી કરી કાંઈ ની બરોબર  
ઉપયોગમાં લેવી જેથી રેય લાગે છે. ૮-૧૦

( વર્ષાઋતુ માટે મેઘનાદ ગોળી. )

જમાલગારા તાંદુલ તોલા, લિંબચો જલમેં પહેર સોલા;

રીતલ જલે ખૂબ રગડીજે, ચિનક બરોબર શુદ્ધિકા કીજે. ૧૧

ખીન્નેરાના  
ગોળમાં લેવી  
થા ગળાના

## પેટંટ દવાઓનાં ભોપાળાં.

લેખક:—તંત્રી.

(અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના ૧૮૨૦ થી.)

સ્વીટ્ઝર્લેન્ડ હેલ્થ એક કંપોર અથવા માથાના દુઃખાવાની દવા—આ દવાની જાહેર ખર્ચો એક અમેરિકન કંપની તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે અને લંડન જેવાં મોટાં મોટાં શહેરોમાં તેના એજન્ટો હોય છે. અને ઘણા ખરા ઇંગ્લેન્ડ દવા વેચનારાઓની દુકાને તે વેચાય છે. કોઈ પણ કારણથી પેદા થએલા સર્વ જાતના માથાના દુખાવા એટલે કે પિત્તવિકારથી, માનવંતુની નબળાઈને લીધે, હીસ્ટીરિયાને લીધે, કે અન્ય કોઈ દરદને લીધે, થએલી શિરોવેદના, સણકા કે શ્વળ, એ સર્વ એકદમ ચોક્કસ અને સલામત રીતે આ દવાથી મટે છે એમ તેના બનાવનારાઓ દાવો કરે છે.

ઇંગ્લેન્ડમાં જેને કેથેટરસ અથવા વેક્સ કહે છે, તેવા રૂપમાં એટલે કે લોટ જેવા કોઈ પદાર્થમાંથી બનાવેલા કાગળ જેવાં બે પડની વચ્ચે સફેદ રંગની જુકી જેવી દવા મુકીને બનાવેલી ગોળ ટીકડીઓના રૂપમાં આ દવા મળે છે. ચૌદ આના કે એક રૂપિયાની, કિંમતે આવી બાર ટીકડીયોતું એક પડીકું વેચાય છે. દરેક ટીકડીની અંદર સરાસરી નવ દસ ઝેન જૂકી ભરેલી હોય છે. વાપરતી વખતે આ ટીકડીને મોટા ચમચામાં પાણી ભરી એકાદ મિનિટ તરતી મુકવાથી તે પોચી અને સુવાળી થઈ જાય છે અને કંઈ પણ સ્વાદ લાગ્યા વગર આખી ને આખી તે સહેલાઈથી ગળી જવાય છે. સારાચિકિત્સ તપાસ કરતાં આ જૂકીમાં નીચેની યીજો માલુમ પડી હતી:—

એન્ટીફીબ્રીન (એસેટનીલાઇડ)	...	...	...	...	૩૦૯૨ ઝેન.
કેફીન	...	...	...	...	૦૦૬૮ ઝેન.
ગુગર ઓફ ગિલ્ક....	...	...	...	...	૪૦૫૦ ઝેન.

આ દવાનો ડોઝ અથવા માત્રા એક વેક્સ અથવા ટીકડી છે. અને દરેક ટીકડીમાં ઉપર બતાવેલા પ્રમાણની દવા આવે છે. આ દવાના બનાવનારા લખે છે કે એક ટીકડી વાપરવાથી ફાયરો ન થાય તો એક કલાક પછી બીજી લેવી પરંતુ બે કરતાં વધારે વાપરવી નહિ. બાર ટીકડીઓના એક પડીકામાં અંદરે એકસોને આસપડે ઝેન દવા હોય છે. જેની કિંમત બ્રીટીશ મેડીકલ એસોસીએશનના ગણ્યાબ્યા પ્રમાણે એક આનાથી પણ ઓછી હોય છે છતાં અમે ઉપર જણાવી ગયા તેમ તે લગભગ એક રૂપિયે વેચાય છે.

ડોન્સ પાઇલ ઓઇન્ટમેન્ટ—અથવા ડોનનો અર્પ (મસા) નો મલમ—લંડનના શિરનામાવાળી એક કંપની આ મલમ બનાવે છે. ૧૩ ઓંસ મલમની એક ડાબડીની કિંમત બે અથવા સવાબે રૂપિયા પડે છે. ડાબડી ઉપર નીચે પ્રમાણે લખેલું હોય છે:—“ડોનનો મલમ, મસા, ખરજું, મોંઢા ઉપર થતા ખીલ, લુખસ, અને ખીજ” સર્વ જાતનાં ચામડીનાં દરદોને મટાડે છે.” ડબી સાથે સામીલ રાખેલા કાગળમાં નીચેનાં વાક્ય પણ માલુમ પડે છે: “ઘણી યેગ આવતી હોય તેવા, ઘણી વેદના કરતા હોય તેવા, અને દુઝતા એટલે



# જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો !

( લેખક-પંડિત ભોજાનાથ શર્મા-વરસોડા. )

## હરિગીત.

જગ વંધ માતા જગતની દહીં દૂધ ઉત્તમ આપતી,  
જાતે ભૂખી તરસી રહી સંસાર સંકટ કાપતી;  
એથી વહે જીવન સમર્પક ધવળ અમૃતનો ઝરો,  
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૧

પહેલાં તમારા પૂર્વજે અતિ પ્રિયથી પૂજન કર્યું,  
જેમાં તહારા વૃદ્ધનું પૂજ્ય સ્વરૂપે મન ઠર્યું;  
તેનું દુઃખતાં દીલકું જાતે તમે દીલમાં ડરો,  
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૨

આર્યો તણા યગે વિષે હવે આપનારી એજ છે,  
મૃત પૂર્વજોને તર્પણ સાહિત્ય દાતા એજ છે;  
વ્યાધિ વિદારક પંચગવ્યનું રનાન રનેહે આદરો,  
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૩

દિલિપે જુઓ સાચા દિલે ગામાતની સેવા કરી,  
સત્યુત્ત પામ્યો વૃષ્ટિ કરી ઉરની દુઃખધા પરી,  
નિર્વશીયા થાશે નહિ ગાસેવના છે પથ ખરો,  
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૪

તત્પુત્રશ્રી બલીવંદથી ખેતી મનોહર થાય છે !  
ધન ધાન્ય એથી વિશ્વનાં પ્રાયઃ વિમળ વિલસાય છે;  
દુઃખડાં હરણ સુખડાં કરણ વળી છે નહિ પથ આકરો,  
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૫

જેનીજ ખાસ હવાતીમાં આપણ તણી સુહવાતી છે,  
જેનાજ નારિત બાવમાં આપણ સહુની નારિત છે,  
કારણ સ્વરૂપે એ અને આપણ બધાં કારજ ધરો,  
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૬

ધન ધાન્ય ઋદ્ધિ સમૃદ્ધિનું એ ભાવડી શુભ મૂળ છે,  
સેવા બને નહિ તેની તે સંહારી હર ત્રિશળ છે;  
મન કામદા સુખ ધામદાના અર્થ પૈસા વાપરો,  
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો સુરભીની સેવા કરો. ૭

આ લોકના પથમાંહી સુરભી પથનો વિશ્રામ છે,  
પરલોકમાં સુખીયા થવા પરિપૂર્ણ ઉત્તમ ધામ છે;  
જાતે કરેલ પ્રમાદનાં પગલાં હવે તો છાવરો,  
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો.

૮

વ્યાધિ વધ્યો જો રગરગે તો શી રીતે સાન્ય થશે !  
ગૌમાત જો નિર્મળ હશે તો શી રીતે તાન્ય થશે !  
અરજી અમારી ગરજ થઈ સુણી આ પથે પ્રિય સચરો !  
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો.

૯

આખા જીવનની એજ માતા સુખની ત્રાતા તથા,  
કારણ જીવન એના ધૃતાદિક સાધને શોભે સદા;  
શાધી અરે જો માનવી ! જાતે પગે મૂકો છરો ? !  
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો.

૧૦

મ્હારી સમીપે ગાયતો ગોવિંદ સમ વાસો હજો,  
સુજાતે સદા પ્રભુતા ભરી ગૌમાતનાં દર્શન થજો;  
અમને વિક્ષોભી માત હે ! અમ પાપ પુન્યે પરહરો,  
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો.

૧૧

તેત્રીસ કોટી દેવતાઓ ધેનુમાં વાસો રહે !  
સુખકારીણિ નદીઓ સહુ પયરૂપ તેમાં જળ વહે !  
ચારે સમુદ્રે આંચળોમાં વાસ પૂર્યો પાધરો,  
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો.

૧૨

બહાલા મુસહ્મીન બંધુઓની એજ સાચી માવડી,  
કારણ પયઃ લેવા સખજ તે વિમળ દુધની વાવડી;  
સુરભી તણી સંતતિ મુસહ્મીન બંધુઓની બેનડી;  
કારણ ઉભયનું જીવન છે એ એક જોની બેટડી.

૧૩

સદ્ધર્મ ધર આહાણુ વરોનું ધર્મ સાધન એજ છે,  
બળ પુનઃધારક ક્ષત્રિયોને બાહુ બળદા એજ છે;  
વ્યાપારી સહ કૃષિકારનો સાચોજ ધનનો સંધરો,  
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો.

૧૪

જનજન્ય જનગતના તાત અમને શ્રેષ્ઠ યુદ્ધિ આપજો,  
ગૌમાતનું સેવન કરાવી શ્રેય અમમાં સ્થાપજો;  
શંભી તણી સુખદા સ્તુતિ હે શામળા દાને ધરો,  
તન ધર્મ ધન ઉન્નત ચહો તો સુરભીની સેવા કરો.

૧૫



## શું સૂક્ષ્મ જંતુઓ રોગનાં મૂળ કારણ છે ?

લેખક:—તંત્રી.

સૂક્ષ્મ જંતુઓ જેને ઇંગ્લેન્ડમાં જર્મ્સ અથવા માઇક્રોબ્સ કહે છે તે ગમે તે જાતનાં હોય તોપણ એક તંદુરસ્ત માણસને કોઇ પણ જાતનું નુકશાન કરી શકતાં નથી, એમ ડૉક્ટર ડેનીયલ એસ. સેગર એમ. ડી. કહે છે. આ જ ડૉક્ટર વધારેમાં જણાવે છે કે જે ઇશિર અગર કુદરતે આ પ્રમાણેની યોજના ન કરી હોત તો આપણુ સર્વે જંતુઓથી પેદા થતા રોગો વડે ક્યારનાએ મરી ગયા હોત; કારણ કે ક્ષય, ડીપ્થેરીયા, સ્કારલેટ ફીવર, ઝોરી, વગેરે રોગોના જંતુઓથી ભરેલી હવામાંજ આપણે રહીએ છીએ. ફક્ત જ્યારે મનુષ્ય શરીરમાંથી તંદુરસ્તિનું જીવન બળ અને શક્તિ ધણું ધરી જાય છે ત્યારેજ નુકશાનકારક જંતુઓથી હાનિ પહોંચી શકે છે.

જો ક્ષયના જંતુઓને સોયવાળી પિચકારીવડે તંદુરસ્ત મનુષ્યની સામડીની નીચે દાખલ કરવામાં આવે તોપણ તેને લેશ માત્ર નુકશાન થતું નથી, અને ખરેખર કેટલાક ચોક્કસ પ્રયોગો વડે સાબીત થયું છે કે તંદુરસ્ત મનુષ્યો જુદી જુદી જાતના જંતુઓને ગળી જાય છતાં તેવા જંતુઓથી તેમને કંઈ પણ નુકશાન થતું નથી.

ડૉક્ટર સેગર એમ. ડી. જણાવે છે કે ઘણા દાખલાઓમાં તો મોટા સવાલ એજ ઉઠે છે કે જંતુઓ વ્યાધિના કારણરૂપ હોવાને બદલે વ્યાધિના પરિણામેજ જંતુઓ કેમ પેદા ન થતા હોય? ખરી રીતે તો જંતુઓના કરતાં તેમનો મજા અથવા તેમનાં સૂક્ષ્મ શરીરોમાંથી નિકળતા ઝેરી પદાર્થો વધારે નુકશાનકારક હોય છે.

વ્યાધિ વિષેની, અને ખાસ કરીને જંતુથી કહેવાતી રીતે ઉત્પન્ન થતા રોગો વિષે, ઘણીક બાબતો હજી નક્કી કરવાની બાકી છે, કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે ઘણાક દાખલાઓમાં ડીપ્થેરીયા (કંઠરોહિણી) નામના દરદના જંતુઓ મનુષ્યના મુખમાં ઘણીવાર માલુમ પડે છે અને લાંબા વખત સુધી ત્યાં રહેવા છતાં તેને કંઈ નુકશાન કરી શકતા નથી; એટલે કે કોઈ કોઈ મનુષ્યની બાબતમાં આ જંતુઓ આપણે ચોક્કસ કહી શકીએ નહિ તેટલી લાંબી સુદત સુધી કંઈજ નુકશાન કરી શકતા નથી. જ્યારે બીજા કોઈ કોઈ મનુષ્યોની બાબતમાં આ જ જંતુઓ એકદમ તીવ્ર અને હાનિકારક વલણ લે છે કે જેમ થવાનું કારણ અંશોપધીના ડૉક્ટરો સમજી શકતા નથી. એટલું તો નિઃસંશય છે કે તંદુરસ્ત મનુષ્યના શરીરમાં સર્વે તેમજ હરેક જાતના જર્મ અથવા માઇક્રોબ્સનો નાશ કરવાની શક્તિ રહેલી હોય છે. રોગના કારણ તરિકે ગણાતા જર્મ્સમાંથી ઘણાએક, દાખલા તરિકે ક્ષયના જંતુઓ, ટાઇફોઇડ ફીવરના જંતુઓ, અને તેવાજ બીજા જંતુઓ મૈક્રોબો થયાં હસ્તિ ધરાવતા આવ્યા છે, અને અનંતકાળ સુધી તેમનું અસ્તિત્વ ચાલુ રહેશે. કારણ કે તેઓ ઉદ્ભિજન સહિત એક અગત્યનું અંગ હોવાથી કોઈ પણ હવાયથી તેમનો સમૂજગો નાશ થવો સંભવીત નથી. જેમ કોઈએક જૂઠ્ઠાનાં પાંદડાં કે ડાંખળાઓ કાપી નાંખવાથી તે ઝાડનો નાશ થતો નથી તેજ પ્રમાણે ક્ષય, ડીપ્થેરીયા (કંઠરોહિણી), ન્યુમેનીયા, (સનિપાત) અથવા તો જંતુજન્ય ગણાતા કોઈ પણ વ્યાધિ, જંતુઓનો નાશ કરવાથી પેદા

થતા અટકતા નથી તેમજ મટાડી પણ શકાતા નથી એવો ડૉક્ટર ડેનીયલ એસ. સેગર એમ. ડી. નો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે. આપણે અનેક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ભરેલી સહિ- માંજ રહીએ છીએ, અને કેટલીએ જાતના એવા સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે કે જેમના અસ્તિત્વ વિષે આપણે કંઈજ જાણતા નથી. કારણ કે તેમને નજરે જોઈ શકાય તેટલાં જળવાન સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રો હજી સુધી આપણે બનાવી શક્યા નથી. પરંતુ તેટલા માટે આવા જંતુઓ હસ્તિ ધરાવે છે એમ જાણવામાં આપણને કંઈ અડચણ નડતી નથી કારણકે, યનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ તથા મનુષ્યોનાં શરીર ઉપર તેઓ જે અસરો ઉપજાવે છે તે ઉપરથી તેમની હયાતી વિષેનો આપણને ચોક્કસ પુરાવો મળે છે. જંતુજન્ય ગણાતા સર્વે વ્યાધિઓથી સંપૂર્ણપણે વિમુક્ત રહેવા માટે ખાનપાન અને રહેણીકરણીમાં ઘણીજ પવિત્રતા અને સાવધાનતા રાખવાની અગત્ય ઉપર કહેલી જાણતોથી આપણા ખાસ લક્ષમાં આવે છે. એટલે કે બહુ નિયમિત કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી આપણી જાતને આપણે એવી જળવાન સ્થિતિમાં રાખી શકીએ છીએ કે કોઈ પણ જાતના વ્યાધિનો તેમાં પ્રવેશજ થઈ શકતો નથી.

## આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર કેવી રીતે થશે ?

( લેખક-તંત્રી. )

હાલમાં યુરોપખંડમાં ચાલતી લડાઈને લીધે પરદેશથી આવતી તમામ વસ્તુઓના ભાવ વધી ગયા છે. કારણકે કાચો માલ અહિંથી યુરોપ અમેરિકામાં જઈ તે તૈયાર થઈ અત્રે આવતો હતો. જર્મની જેવા દેશોથી આવતો માલ તદ્દન બંધ થઈ ગયાથી તેવો માલ તો ખીલકુલ મળતોજ નથી. કિંવા મળે છે તો તેથી ચાર કે પાંચ ઘણી કિંમત બેસે છે. તેજ પ્રમાણે ઇંગ્લેન્ડ પ્રદેશથી આવતી દવાઓના ભાવ પણ ચઢી ગયા છે. આપણે આયુર્વેદના ઉદ્ધાર માટે મોટી વાતો કરીએ છીએ. આપણા રાજમહારાજાઓ અને શેઠ શાહુકારો કરોડો રૂપિયાનું ખર્ચ એશિઆરામ અને મોજશોખમાં કરે છે. યાંત્રિકજળથી સંખ્યાબંધ મીઠોનાં કારખાનાં ચલાવે છે, પરંતુ ખુણે પડી રહેલા આયુર્વેદનો કોઈ ભાવ પણ પુછતું નથી. થોડા વર્ષથી આપણે વૈદક સમ્મેલન ભરીએ છીએ. પરંતુ 'વસુ વિના નર પશુ' જેવું છે. નિઃસ્વાર્થ જુદી વિના આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે નહિ. વૈદ સમ્મેલનમાં લાગવગથી અગર બીજા પ્રકારે મેળવેલી મોટી મોટી પદ્ધિઓથી કદાપિ પણ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે નહિ. એવી પદ્ધિઓ મેળવી યુરોપ અમેરિકામાંથી પેટન્ટ દવાઓની લાંબી પહેળી નિકળતી જાહેરાતો મુજબ તમે જાહેરતો કાઢી આપણા દેશના ભોળા લોકોને જે પ્રમાણે વિદેશી લોકો એક પૈસાની દવાના બે રૂપિયા કે ચાર રૂપિયા લઈ પોતે શ્રીમંત બને છે તેમ તમે પણ થશો, પરંતુ તે પૈસા મરણ પછી સાથે આવશે નહિ. સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા નિઃસ્વાર્થ મહા પુરુષો આયુર્વેદના ઉદ્ધારનું કામ માથે લેશે અને રાજમહારાજા અને શ્રીમંત લોકોનું આયુર્વેદ તરફ ધ્યાન ખેંચશે ત્યારેજ આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર થશે. અત્યારે આપણે હજી પણ ધોરનિદ્રામાં પડેલા છીએ. આપણા બાપદાદા આવા સમર્થ હતા એવી એવી બડાઈની વાતો કરીએ છીએ

પણ આપણા ખરા રૂપને અને ગુણને આપણે ભૂલી ગયા છીએ. નેપોલીયન કહે છે કે દુનિયામાં પ્રયત્ન કરીએ તો કંઈ પણ કાર્ય અશક્ય નથી. આપણાં શાસ્ત્રો કહે છે કે “નર આપની કરની કરે નરકા નારાયણ હોય.” માટે દરેક કાર્ય બની શકે તેવું છે પરંતુ તેની પછવાડે તનમન અને ધનથી નિરવધાર્ય બુદ્ધિથી મંડવું જોઈએ. ગીતામાં પણ ભગવાને કહ્યું છે કે પોતાને માટે ફળની ઇચ્છા રાખ્યા વગર કાર્ય કરવું જોઈએ તો અતે તે ધારેલું કાર્ય પાર પડ્યા વિના રહેતું નથી. સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાના એક ઈંગ્રેજ ભાવણમાં આપણા આર્યાવર્ત માટે જે ઉત્સાહો કાઢ્યા છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—અન્ય કોઈ પણ દેશમાં જતાં પૂર્વે જ્યાં આગળ જ્ઞાન જથ્થો નિવાસ કરીને રહ્યું હતું તેવી આ પુરાતન ભૂમિ છે; જેના ધાર્મિક બળના પ્રવાહની મહત્તા સ્થૂલ રૂપમાં સમુદ્ર માદ્રક વહેતી નદીઓ, અને આકાશ-સ્વર્ગનાં ગંભીર રહસ્યોમાં કોડીયાં કરતાં હોય તેવાં હિમઆચ્છાદિત (અરધ્ધી ઢંકાયેલાં) શિખરો જેનાં એકબીજાથી ઉંચાં થવાની હરિશ્ચંદ્ર કરી રહ્યાં હોય છે એવા સનાતન હિમગિરિ હિમાલય દર્શાવી રહ્યા છે, તેજ આ ભારતભૂમિ છે. કોઈ પણ કાળમાં થઈ ગયેલા મહાનમાં મહાન સંતપુરુષોના ચરણથી પવિત્ર થયેલી પવિત્ર ભૂમિ તેજ આ ભારતવર્ષ છે. આખી દુનિયામાં સૌથી પહેલાં અહિંયાંજ મનુષ્યના સત્ય સ્વરૂપ વિશે અને આંતર સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિઓ વિશેની ઉડી શોધખોળ થઈ છે. અહિંયાંજ સૌથી પ્રથમ આત્માના અમરત્વ વિશે અને મનુષ્ય તેમજ વિશ્વમાં એકસરખી રીતે વ્યાપી રહેલા પરમાત્મા કે સર્વના દ્રષ્ટા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિશેના સિદ્ધાંતો ઉદ્ભવ્યા; અને અહિંયાંજ ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનના સર્વોત્કૃષ્ટ આદર્શો ઉંચામાં ઉંચી કક્ષાને પહોંચ્યા છે. જળપ્રલયના પૂર સમાન ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં મોટાં મોજાંઓ અનેકવાર આજ ભૂમિ-માંથી વિશ્વમાં પ્રસરી ગયાં છે, અને ઈરીથી પણ એક વાર એવાંજ મોજાં આજ ભૂમિમાંથી ઉત્પન્ન થઈ પૃથ્વીપર પ્રસર્યાં જોઈએ કે જ્યાં કરીને ક્ષીણ થઈ જતી મનુષ્યની કેટલીક જાતોમાં પુનર્જન્મ અને જ્યુસ્સો આવે. રીત રિવાજો અને રીતોની સેંકડો ઉત્પલપાથોના, સેંકડો પરદેશીય હુમલાઓના, અને અગાધ કાળના, અનેક શતાબ્દિઓના બળવાન આંચકા ખમવા છતાં અમેઘ અને અડગપણે રહેલી ભૂમિ તે આપણી આ હિંદમાતા છે. જગતના કોઈ પણ ગિરિવર કરતાં પણ અતિગુણ દ્રઢતાથી નાશ પામ્યા વગર જે કોઈ દેશ ટકી રહ્યો હોય તો તે આપણો આર્યાવર્ત છે. કારણ કે તેનું બળ અક્ષય છે અને તેનું જીવન અમર છે. આપણે અહિં ઉપદેશોએલા આત્મજ્ઞાનનું જેવું સ્વરૂપ છે તેવુંજ, એટલે કે અનાંદિ અને અનંત અમર એવું જીવન આર્યાવર્તનું પણ છે; અને એવા એક દેશનાં આપણુ સર્વ બાળકો છીએ. “ભારતભૂમિનાં સંતાનો! કેટલીક વ્યવહારિક બાબતો વિશે હું તમને કંઈક કહેવા માગું છું. અને તેમ કરતાં પૂર્વે આપણા ભૂતકાળની જ્વલંત કીર્તિ વિશે તમને સ્મરણ કરાવવાનો મારો આશય છે. અનેકવાર મને કહેવામાં આવ્યું છે કે ભૂતકાળ તરફ નજર કરવાથી આપણે અધોગતિ તરફજ દોરવાઈએ છીએ, અને કામ કંઈ સરતું નથી. માટે માત્ર બલિષ્ઠ તરફજ આપણે નજર રાખવી જોઈએ. આ વાત એક રીતે ખરી છે તો પણ એ વાત પણ વિસરવાની નથી કે ભૂતકાળમાંથીજ બલિષ્ઠ રચાય છે; માટેજ હું તમને કહું છું કે ભારતવર્ષના ઉડા ભૂતકાળમાં જેટલે દુર દ્રષ્ટિ ફેંકાય તેટલે ફેંકો! આપણી પાછળ રહેલા બળવર્ધક અપુત્ર ઝરણામાં મરાય તેટલી ઉડી ડુગડી મારી તેના અમરસત્ત્વ પાન કરો, અને તેમ કર્યા પછી બલિષ્ઠ તરફ જુઓ, આગળ ધસો, અને પૂર્વે ભારતવર્ષ જેવું હતું તેના કરતાં પણ અધિક

ઉન્નવળ વધારે મહાન અને અતિગણું ઉત્કૃષ્ટ તેને બનાવે. આપણાં પૂર્વજો મહાન હતા. તે આપણે પ્રથમ જાણવું જોઈએ. આપણા બંધારણનાં તત્ત્વો આપણે જાણવાં જોઈએ, આપણી નસોમાં કેવું ઉમડું લોહી વહી રહ્યું છે તે આપણે જાણવું જોઈએ. તેવા લોહીની મહાન કામ કરવાની શક્તિમાં આપણને વિશ્વાસ હોવો જોઈએ; અને તેજ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થએલાં સ્ત્રી પુરુષોએ મહાન કામોથી ભૂતકાળને કેવો દીપાવ્યો છે, તેમાં આપણને વિશ્વાસ હોવો જોઈએ, અને તેવા વિશ્વાસ અને તેવી શ્રદ્ધામાંથી તેમજ ભૂતકાળના આપણા ગૌરવના જ્ઞાનમાંથી પૂર્વે ભારતવર્ષ હતું તેના કરતાં. પણ વધારે મહાન આપણે બનાવવું જોઈએ. ક્ષય અને અવનતિના કાળ પણ આપણા દેશ પર આવ્યા હતા એ વાતની ના નથી. પરંતુ હું તેને બહુ અગત્ય કે મહત્ત્વ આપતો નથી. આપણે સવે તે જાણીએ છીએ, તેવા કાળની પણ જરૂરજ હતી. એક વિશાળ વૃક્ષ પર સુંદર પકવ ફળ પાકે છે. તે ફળ લેખને કુશળ માણી માટીમાં-જમીનમાં દાટે છે, જ્યાં તે કહોતું, ખવાતું, નાશ પામતું દેખાય છે; પરંતુ તેજ દેખીતા ક્ષયમાંથી પૂર્વે કદી પણ નહિ જોયેલા મહાન વૃક્ષનાં મૂળ નિકળે છે, અને ફળુગો કુટે છે. તેજ પ્રમાણે ગત કેટલાક સમયથી થયેલી ભારતભૂમિની અવનતિ-ક્ષયમાંથી ભવિષ્યનું અધિક ઉન્નવલ આર્યાવર્ત ઉત્પન્ન થઈ રહ્યું છે, તેના ફળુગા પુટી રહ્યા છે, અને જોનારને માટે આ રહ્યું તે ઉગતું-ઉછરતું અલૌકિક પ્રથંડ વૃક્ષ-આપણું “ઉર્ધ્વમૂલમ્.”

## ઉદર રોગના ઉપાય.

(લેખક:—ભોજાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

કાંઈ કસરત કરવાથી પેટના નળમાં દર્દ થાય તો નીચેના અનુભવિક ઉપાયો જણાવીએ છીએ તે પ્રમાણે ઉપાય કરવા.

સવારના પહોરમાં આકડાનાં પાન મંગાવીને તેને અગ્નિ ઉપર ઉનાં કરાવી લાંબા સપાટ ચત્તા સુધ રહી પેટે ધી અગર એરડીયું લગાવી તે ગરમગરમ આકડાનાં પાન પેટ ઉપર મૂકવાં. મોટા છુંદાવાળા લોટામાં અગર પેટ ઉપર રહે એવડી તપેલીમાં આધણુ આવેલું પાણી ભરી આકડાના પાન ઉપર મુકી પેટને સેક આપવો. આકડાનાં પાન વચ્ચે અને ગરમ જળના વાસણ વચ્ચે એક કપડાનો પટ રાખવો. ધીમે ધીમે અરધો કલાક સેક કરવો. ત્યાર પછી ઉકાળેલા સુવાતું પાણી પીવું. જ્યાં સુધી પેટને સારો આરામ થાય ત્યાં સુધી શરીરને બહુ કસરત અગર જોર આપવું નહિ. રાત્રે પણ ઉનાં આકડાનાં પાન બાંધી સૂઈ રહેવું. ચાર પાંચ રોજ એ પ્રમાણે કરવાથી આરામ થઈ જશે.

સુવાનો ઉકાળો કરવાની વિધિ—અશેર પાણી ત્રાંબા, પીતળ અગર માટીના વાસણમાં નાખવું. આશરે નવટાંક તેમાં ગોળ નાખવો. ગોળ, પાણી અને પાંચરૂપીઆભાર સુવા બધું ઉકળતાં ઉકળતાં જ્યારે અરધો શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે તે પાણીને કપડાથી ગળી લેવું, તેમાં અઢી રૂપીઆભાર તાલું ધી નાખવું. ચાહના જેવો ઉનો ઉનો ઉકાળો પી જવો. ઉપર બતાવેલો સેક તથા ક્વાથ ચાર પાંચ દિવસ કરવો.

કદાચ નળ ઉપર બહુ દુખાવો હોય તો તેના ક્રીસખવાળા ગામડાઓમાં ઘણા રહે છે તેમને બોલાવી પગની પાંડીઓની નસો ચોળાવરાવવી. ડાળા નજે દુખાવો હોય તો જમણા પગની

પાંડી ધી સાથે ધીમે ધીમે ચોળાવાથી તે નળ ધીમે પડે છે, જમણા પગે દુખાવો હોય તો ડાબા પગની પાંડી ચોળાવવાથી સાફ થાય છે. બધા પેટે દુખાવો હોય તો બે પગની પાંડી ચોળાવી લેવી, પણ તે આસ્તે આસ્તે; શરીર ઢીલું થઇ જાય તેમ કરવું નહિ. પંછી રોગીને પક્ષાંડી સાથે બેસાડી બરડાના પાછળ ભાગના કરોડને ધી ક્રે દીવેલ વડે ખૂબ માલીસ કરાવવું. પંછી આક્રમણનાં પાન બાંધવાં અને ઉક્ત ઉકાળો પીવો.

પેટના નળ સંબંધીનાં દર્દનો ખાસ ઉપાય દરેક માણસે કરવા ચોગ્ય છે, તે આ લેખકે અનુભવેલો છે. જેનું નામ યોગવિદ્યા ગ્રાતાઓ પશ્ચિમતાન કહે છે. સીધી સપાટ જમીન ઉપર સ્પષ્ટ લાંબા પગ કરીને બેસવું. પછી લાંબા હાથ કરી લંબાવેલા પગના અંગુઠા પકડવા. ધીમે ધીમે પગના દીંચણને માથું અડકાવવાનો અભ્યાસ કરવો. પ્રથમ તો પગની નસો ખૂબ ખીંચાશે. પણ બે ચાર રોજમાં માથું અડકવા માંડશે અને સખતાઇ ઓછી થતી જઇ સરલ કામ થઇ જશે. પાંચ પાંચ મિનીટ સુધી દીંચણે માથું અડકાવી રાખવું. જમ્યા પછી તે ક્રિયા કરવી નહિ. ક્રિયા કરવા બાદ કહેડને મરડી બડાકા બોલાવવા. આ ક્રિયા કરવાથી પેટના નળનાં અને દુઃખાવાનાં દરદ થતાં નથી. હોય છે તે સધળાં ધીમે ધીમે મટી જવા માંડે છે. પગની નસો અને બરડાની નસો ખૂબ ખીંચાવાથી આંતરડાંને જે વળ પડ્યા હોય છે તે સાફ થઈ સાફ થઈ જાય છે. હૃદયોગ પ્રદિપિકામાં આ ક્રિયાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. સૂર્ય ચન્દ્રની નાડીઓના પ્રવાહને બંધ કરી સુપુમ્બ્યા વહાવવા સાફ પ્રથમ આ ક્રિયાને ચોગીઓ ખાસ ઉપયોગમાં લે છે. સુપુમ્બ્યાના પ્રવાહમાંજ પ્રાણાયામ વિધિપૂર્વક કરવા. તેમ કરવાથી યદ્ ચક્રમાં જીવાત્માને જવાના માર્ગને જે કુંડલી રોડી રહે છે તે સીધી થઇ જાય છે. અને ચોગીઓનું હૃત્પક્ષકાર ખૂલી જઇ તેઓ કૃતાર્થ થાય છે. વળી આ પશ્ચિમતાન ક્રિયા એક જાતની કસરત હોવાથી તેના અભ્યાસીઓને ધરડપણમાં જે હાડકાં તથા રનાયુઓ કડણ થઇ જાય છે તે નહિ થતાં સુવાન માણસની પેઠે કોમળ રહે છે.

મને પ્રથમ પેટમાં નળના દુઃખાવાનું દર્દ થયું હતું, પણ એક ચોગી પુરૂષની પ્રેરણાથી તે ક્રિયા ન્યાયથી ચાલુ કરી ત્યારથી પેટે આરામ થઈ ગયો છે. માટે શ્રેયઃ પ્રાપ્તક રવાની ઇચ્છાવાળાએ તે ઉપાય અવશ્ય કરવો.

સવારના પહોરમાં પથારીમાંથી ઉઠીને કહેડને મરડી બડાકા બોલાવવાથી આખો દિવસ શરીરને ઘણું સુખ રહે છે. આમાં દવા પીવી પડતી નથી. દેશી વૈદરાજો અથવા ડાંઠરોને બોલાવી પૈસા આપવા પડતા નથી, તેમ નળ ચોળાવવા અગર પેટે બંધારણ બાંધવાં પડતાં નથી. સવારે અને સાંજે જમવા પહેલાં બે વખત આ પ્રયોગ કરવો. એ સિવાય ગામડા-ઓમાં ખરસાંડી નામે વનરપતિ થાય છે એમાંથી દૂધ નીકળે છે. તે પાંચ સાત હાથ વૃક્ષ ઉંચુ થાય છે, એની કુમળા ડાંળખીઓ લાવી વાસણમાં બાદી કપડાનું અંતરપટ પેટ ઉપર રાખી બાંધવામાં આવે છે. આખી રાત્રિ આ બંધારણ રાખવું, સવારમાં જળના ઢના લોટાથી પેટને સોડા તે ઉપર સુવાનો ઉકાળો પીવો. એમ કરવાથી પણ ઉદર રોગ મટી જાય છે.

ગાયનું દૂધ બંધર લાવીને કપડાથી ગળી એક વાસણમાં રાખવું. બાદ લોટાનું કોષ એકાદ શેરનું અગર અરધા શેરનું વજન અથવા કુહાડી અગર જે મળી આવે તે લઈ ખૂબ અગ્નિમાં ગરમ કરવું. જ્યારે લાલ થાય ત્યારે ચીપીઆથી અગર સાણસીથી પકડી વાસણમાં રાખેલા દૂધમાં મૂકી દેવું. દૂધ કેટલુંક બળી જશે એ દૂધને શીતળ પડવા દઇ પીવાય એટલું ગરમ પી જવું. આને કોડીયું દૂધ કહે છે. તે પીને હાંચોળા લટકાવવાનાં

વળી ઇસેનીઝ નામના ખ્રીસ્તી પંથના લોકો સ્નાન ને સુખ્ય બાબત સમજતા હતા. રોજ એક વખત સ્નાન કરતા અને તે ધર્મની દરજ્જા હોય એમ સમજતા હતા.

જસસ પણ સ્નાન કરતો અને તે માટે લોકોને શીખામણ આપતા. બેપ્તિઝમ કરવાની ક્રિયા એજ વાતનો આધાર રહેલો ચાલ બતાવે છે. ઉપર પ્રમાણે જસસે ધણું દરદો દૂર કર્યા એટલુંજ નહિ પણ દરદ દૂર કરવાની કુદરતી રીતની હિમાયત કીધી હતી.

જસસ વળી કુદરતી જીવન ગાળવાનો ઉપદેશ કરતા. જુના વખતના સાધુ પુરોહો જેઓ પહેલવહેલાં ક્રિશ્ચિયન થયા તેઓ જંગલમાં રહેવા ગયા હતા અને જંગલમાં ઉગેલાં ફળો ઉપર પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતા હતા. આ પ્રમાણે ક્રિસ્ટિયનિટીના ઇતિહાસમાં લખેલું છે. મહાન સાધુ એગરટીન રોઝના દ્વંત્ર ૧૫ અંજીર ખાતો એમ કહેવાય છે. ખરેખર હાલના બૂલથી ખોટ રસ્તે ચડી ગયેલા ક્રિસ્ટીયનો કરતાં પ્રથમના જસસના શિષ્યો જસસના ઉપદેશથી વધારે વાકેફ હતા.

તેમજ પ્રથમના મહો પણ જંગલમાં કુદરતની વચ્ચે ખાંધવામાં આવતા હતા. અને ત્યાંના નિયમોમાં અન્ન અને શાકભાજીનો ખોરાક (વેજીટેરીયન ફુડ) અને કુદરતી જીવન ગાળવાનું જરૂર હતું. છતાં પણ ધીમે ધીમે ક્રિસ્ટિયનિટી કુદરતી જીવનથી દૂર થતી ગઈ. એવી રીતે દુનિયાદારીથી દૂર એકાંતમાં રહેલા મહોમાં પણ માંસબજણ, આધારપણું, માદક પદાર્થનું સેવન વગેરે પાછાં વધતાં ગયાં અને પરિણામે દરેક જાતનાં પાપ અને દુર્ગુણો વધી પડ્યા. ખ્રીસ્તી ત્યાગી સાધુઓ પોતે તો સારી રીતે જાણતા હતા કે જસસ અને બાઈબલના શિક્ષણથી આવી રીતનું જીવન વિરુદ્ધ હતું. તેટલા માટે તેઓ બાઈબલને લોકોથી સંતાડતા હતા. માત્ર થોડાક ધાર્મિક તહેવારોને દિવસેજ બાઈબલના બોધ પ્રમાણે વર્તન થવું રહ્યું હતું. દાખલા તરીકે, “લેન્ટ” ના ઉપવાસ, દરેક ઋતુમાં જાગરણ અને ઉપવાસ કરવાના “એપ્પર” ના તહેવારો, તેમજ શુક્રવારોએ, “એશ” બુધવારે, પવિત્ર આઠવાડીયામાં, અને ‘સંક્રમેન્ટ’ વખતે માંસ નહિ ખાવાના રિવાજ હજી ચાલુ છે. બુદ્ધ અને હિંદુ ધર્મમાં તો હિંમેશાં આ ચીજનો ત્યાગ કરવાની સ્પષ્ટ આજ્ઞા છે.

“નેન” પૃથ્વીના ઉદ્ધારક (Saviour) ની પ્રથમથીજ આવી શીખામણ આપતો હતો. તેને માટે કહેવામાં આવેલું છે કે “પરમેશ્વરની નજરમાં તે મોટો માણસ થશે કે જે દારૂ કે તેવા બીજા જલદ માદક પદાર્થો પીશે નહિ.” લ્યુક ૧ : ૧૫.

જહોન કુદરતી જીવન ગાળતો અને ખોટો વિવેક ન રાખતાં ઊંટના વાળનો બૂનાવેલો જબ્બો પહેરતો અને હાલનું બાઈબલ તેને માટે કહે છે કે “તે તીડ અને જંગલી મધ ખાતો હતા.” જે કે વિદ્વાન નીતિશાસ્ત્રકારો અને બાઈબલનો તરજુઓ કરનારા (Bunsen જેવા) જેઓ પોતે વેજીટેરીયન નથી અને વેજીટેરીયનનાં લાભનું ખાસ ખેલવાની દરકાર રાખતા નથી તેઓ પણ કહે છે કે “તીડ અને જંગલી મધ” એવું બાંપાન્તર કરવામાં બૂલ થઈ છે. અને તે શબ્દોને બદલે “ઝાડના ફળુગા (Nut-મીઝેવાળાં ફળ) અને ઝાડોમાંથી નીકળતી સાકર” એવા શબ્દો જોઈએ. પૂર્વ પ્રદેશમાં ધણું ઝાડોમાંથી આવો રસ નીકળતો કે જે ખાંડ તરીકે ખાવામાં આવતો અથવા તો કુદરતી ફળો જેમાં ખાંડનો ભાગ આવે છે તેને માટે બાઈબલમાં લખ્યું હશે. એક જહોન જેવો પવિત્ર માણસ જ્યારે બુખ લાગે ત્યારે તીડોની પછવાડે દોડે અને તેને પકડીને ખાય એ બીજકુલ સંભવતું નથી. અવગત કેટલાક એવા જંગલી લોકો છે કે જેઓ બીજા અકુદરતી ખોરાકની સાથે તીડને પણ ખાય છે પણ તેઓ

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૧૩૯

પહેલાં તીડને પકડે છે અને પછી દળા તેનો બુકો કરી નાંખે છે. પરંતુ જહોન કે જે કુદરતીજી જીવન ગાળતો તે આવી રીતે “તીડ” ની કૃત્રિમ બનાવટ કરે એ વાત બીજકુલ સંભવતી નથી. અકુદરતી ખોરાક ખાનારા કેટલીક વખત એટલા તો નીચ વૃત્તિના થઈ જાય છે કે તીડ અને તેવાંજ પ્રાણીઓને જીવતાંજ ખાઈ જાય છે તેવું મહાન પવિત્ર જહોન પણ કરતો એમ સંભવતુંજ નથી. જહોન તેમ કરત તો તે એક રાક્ષસ ગણાત. પણ તેમ ન હતું અને પેગંબરે તેને માટે કહેલું કે “જુઓ હું મારો દૂત પ્રથમથીજ મોકલીશ. તે મારે માટે રસ્તા દર્શાવે અને મહાપ્રભુ તેના મંદિરમાં ઓચિંતા પધારશે.” મેલ-૩:૧.

તરજુમામાં ઉપર પ્રમાણે બૂલ ચતાં જોન ધ બેપ્ટીસ્ટ વિશે આપણને ખોટા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ બૂલ દૂર દરવા અગારો વિચાર છે કે જેથી જોન અને તેના બોધ વિશે આપણે ખરો અભિપ્રાય બાંધી શકીએ.

જંગલી મધ એટલે શું એ સમજવું મુશ્કેલ પડે તેવું છે. શું જોન દરેકજી જંગલમાં જતો અને મધમાખીઓ પાસેથી મધ છીનવી લેતો હતો? આ વાત તો કરવી ઘણી મુશ્કેલ પડે તેમ છે. એટલે નટ જેવાં ફોજા ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવતો હતો એ વાત માનવી વધારે વ્યાજબી જણાય છે. જોન તો પોતાની પાછળ પેદા થનાર મહાન રાજા-પેંઘંબર-નો રસ્તો સરળ કરવા માગતો હતો. “તમે ધૃષ્ટિનો રસ્તો ચોખ્ખો કરો. તેનો રસ્તો સીધો કરી આપો.”

એટલે કે જોનની ખાવાની રીતભાત ઉપરથી જીસસની રહેણી કરણી સમજી શકીએ તેમ છે. જ્યારે જીસસ (ખચાવનાર-Saviour) નો જન્મ થયો ત્યારે પૂર્વ પ્રદેશમાંથી ડાહ્યા માણસો આવ્યા હતા. જીસસથી ચોક્કસ વખત પહેલાં યુદ્ધિસ્ટલોકો ક્રિસ્તીઆનમાં હતા. અને તેઓ ધાર્મિક અને કુદરતી જીવન ગાળતા હતા. આ પૂર્વના ડાહ્યા લોકો આવ્યા તે યુદ્ધિસ્ટ પૈકીના હતા એમ માનવું વધારે વાજબી જણાય છે. આમ આપણે જોઈએ છીએ કે યુદ્ધિસ્ટ લોકો અને જીસસ વચ્ચે સંબંધ હતો.

ધર્મવેત્તાઓ જાણે છે કે વખત જતાં બાઈબલમાં ઘણી જગાએથી કેટલાક ફકરાઓ કાઢી નાંખવામાં આવ્યા છે અને તેની જગાએ ખોટા અને ગેરસમજ પેદા કરે તેવા “લેપક” ફકરા દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. અને તે રીતે ગેરસમજ અને ઉધાં અનુમાનો ઉત્પન્ન થયાં છે. કાંઈ કાંઈલોકોજી અને થીઓલોજીયનોએ આવા પાછળથી ખોટી રીતે ઘુસી ગયેલા ફકરાઓ શોધી કાઢ્યા છે.

અમે પ્રથમથીજ બતાવ્યું છે કે જીસસે કુદરતી રીતે જીવન ગાળવા માટે જે કહેલું તેથી હાલના ક્રીસ્ચીયનો કેટલા બધા દૂરના દૂર જતા રહ્યા છે. અને તેઓ હાંલ આ હકીકતને કેટલી બધી છુપાવે છે. આ પ્રમાણે ન્યુટેસ્ટમેન્ટના તરજુમા કરનારાઓએ પ્રથમ જાણી જોઈને અને પાછળથી અણધારે ખોટી વાતો ઘુસાવેલી છે. કુદરતી જીવન વિષેની જીસસની કહેલી હકીકતો નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં ઘણી વખત તો જોવામાં આવતીજ નથી. અને બીજી જે હકીકત કહેવામાં આવી છે તે બહુજ અધુરી અને ગુચવણ બરેલી હોય છે.

લ્યુથરે સૌથી વધારે સારો બાઈબલનો તરજુમા કરેલો છે. તે ચોખ્ખો અને સમજી શકાય તેવો છે જો કે લ્યુથરના વખતમાં કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન તદ્દન લય પામેલું હતું અને તેને પરિણામે લ્યુથરે પણ કેટલીક બૂકો તેમાં કરી છે જેને લઈને ન્યુટેસ્ટમેન્ટમાં જીવન વિશે જે કંઈ કંઈ છે તે બાબતમાં આપણને ગુચવણ ઉભી થાય છે.

હજી પણ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં કેટલાક ફકરા છે જે ઉપરથી ઉદ્ધારક જીસસનો ખોરાક માટે શો મત હતો તે જણાય છે. એટલે કે ન્યુટેસ્ટામેન્ટના ઉપદેશને આપણે જોશું અને

૧૪૦ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

તેમના છુટા શબ્દોના અર્થને વળગી રહેશું નહિ તો આ બાબત વધારે સમજશે. આ બાબતમાં આગળ ઉપર વિવેચન કરવામાં આવશે. ડૉ. આર. નેંગેલ, એમ. ડી. એમનો બાઈબલના ફકરાઓનાં ભાષાન્તરો ખાસ વાંચવા જેવાં છે.

જો કે ન્યુટેનના ફકરાઓને બગાડવામાં આવ્યા છે તો પણ જીસસના ઉદ્દેશની અસર જે માણસોના અંતઃકરણ અને જીવનમાં સજ્જ થઈ ગઈ છે તે દુર થઈ શકે તેમ નથી. ક્રિસ્ટમસના દિવસે-જે જીસસ ક્રાઈસ્ટનો જન્મ દિવસ છે તે દિવસે-પવિત્ર રાત્રીને વખતે જ્યારે ક્રિસ્ટમસનું ઝાંઝ સળગાવવામાં આવે છે અને જ્યારે નાતાલ સમયે આપણમાં હર્ષ અને પ્રેમ ઉભરાઈ જતો હોય છે ત્યારે હજી પણ આપણે નટસ અને સફરજન ખાઈએ છીએ, એટલે કે નટસ અને સફરજન ખાવાના રિવાજ ઉપરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઉદારક (જીસસ)નો બોધ પણ આ ચીજો ખોરાક તરીકે ખાવાનો હતો. જો કે આ નટસ અને એપલ્સ ક્રિસ્ટમસના દિવસોમાં ખાવામાં આવે છે તેનું ખરું રહસ્ય તો ધણી યોગજ લોકો જાણે છે. હું ઇચ્છું છું કે ક્રિસ્ટમસમાં જે ક્રીસ્ટ-તરીકે ખવાય છે તે નટસ અને એપલ્સ લોકો ચાલુ ખોરાક તરીકે ખાતા થાય-ત્યારેજ લોકોના અંતઃકરણમાં તે વખતે જે પ્રેમ પેદા થાય છે તેવો પ્રેમ ચાલુ રહેશે. અને આપણે કહેશું કે “પૃથ્વી ઉપર શાંતિ રહો અને બાઈબલનો વધો.” આપણે ત્યારેજ જોઈ શકશું કે જીસસ કુદરતી અભંગ કાયદાઓ જાણતો હતો અને તેણે પોતાના શરીરને જીવંત જીવંત ખોરાકથી બગાડ્યું ન હતું. વળી આપણે જ્ઞાન થતાં આપણે કુદરતી જીવન તથા ખોરાક તરફ એક માનની નજરથી જોઈએ અને કુદરતી જીવન એક પવિત્ર અને ઇશ્વરી દ્રવ્ય છે એમ સમજીએ. કુદરતી જીવનનો ખરો ગુણ ત્યારેજ જાણીએ. જીસસ આપણને કુદરતી જીવન માટે ભલામણ કરતો હતો છતાં પણ પોતાના નવા થયેલા શિષ્યો માટે બહુ સંભાળ અને નરમાશથી વર્તન કરતો અને બહુ સંભાળથી તેમને ખરે રસ્તે લાવતો. જીસસ હમેશાં જોને માટે સારો અનિયાય ધરાવતો હતો તે કહેતા કે “માને પેટ જન્મ લેનારામાં જોને કરતાં કોંઈ મોટો નથી.”

જીસસે પોતે જોનેનું ખાણું પસંદ કર્યું હતું અને પોતે પણ તેજ ખોરાક ખાતો હતો. જો કે ઉપર બતાવ્યું તે મુજબ જીસસ ખોરાકની બાબતમાં જોને જેવો સખ્ત નહોતો. જે ત્રણ વરસ તેણે બોધ આપ્યો તે વખતે જીસસ કાચોજ ખોરાક ખાઈ રહેતો નહિ; કારણ તે સંધિકો તેમજ ખાઈલાં શાક અને ભાખરી પણ ખાતો હતો. જો કે જોને તો તેવું કયું ખાતો નહિ અને તેને માટે નિંદાખોરો કહેતા કે “તેનામાં ભૂત છે.”

ઈસુ તો ખાવા તથા પીવાને સરજ્યો હોય તેમ અંકરાતીઓ થઈ દાકુ પીનારાઓનો સોબતી, ખરાબ અને પાપી છે-પણ આપણે ડહાપણને રસ્તે જતું જોઈએ “આવા તેના ઉપર આલેખ થયા હતા છતાં ખરી રીતે તો ઈસુ ફળના ખોરાકનેજ વ્યાજબી ખોરાક ગણતા હતા. અને કોઈક વખતેજ યોગ્ય કારણસર આવા ખોરાકથી દૂર જતા-તેથી તેના દુબનો તો કેટલો બધો ધોંધલ મચાવતા હતા. જીસસ અને બાઈબલ કુદરતી જીવન ગાળવાની ભલામણ કરે છે તેથી આપણે પણ તે પ્રમાણેજ બોધ લેવો દેવો જોઈએ-અને આ પ્રમાણે લોકો જ્યારે વર્તન કરશે ત્યારેજ તેઓ “મોક્ષ” મેળવશે.

જીસસ આત્માને શરીર કરતાં ઉચ્ચતર ગણતા હતા. આપણા પોપણના સવાલને તે બહુજ અગત્ય અને વિચારની બાબત ગણતા નહિ કારણ તેમ કરવાથી ઉચ્ચતર આત્માના



કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૧૪૧

વિચાર કરવામાં અને તેને વિશે મનન કરવામાં ખસેલ પહોંચશે એમ તે ધારતા હતા. હું ધાંડું છું કે દરેક દલિબંદુથી ખોરાકનો વિચાર અમે કર્યો છે અને જેઓ નખળા છે અને જલદીથી પોતાના ચાલુ ખોરાકને મેલી શકે નહિ તેવા, અને ખીજ મજબુત લોકો જે કુદરતની શીખામણથી તંદુરસ્તીના સુંદર શિખરે પહોંચવા ઇચ્છે છે તેમને માટે પણ યોગ્ય ખોરાકની અમે ગોઠવણ કરી છે.

### માંસ અને દાઢ.

કુદરતે માણસને માંસાહારી-એક શિકારી પણ-કરવા ઇચ્છા રાખીજ નથી.

માણસ માંસને કાચી સ્થિતિમાં-કંઈ પણ ક્રિયા અને મસાલા ઉમેર્યા વગર પસંદ કરતો નથી તેને કંઈ નહિ તો નિમક તો માંસની સાથે જરૂર જોઈએ છીએ.

માંસાહારી પ્રાણીઓ જ્યારે કોઈ જનવરને મારી નાંખે છે ત્યારે તેઓને અનહદ આનંદ થાય છે, તેઓ તાજા લોહીથી ઉરકેરાઈ જાય છે. પણ માણસ કે જે હજી તદ્દન નિર્દય જંગલી થઈ ગયો નથી તે તો હિંસા કરતાં ચટકે છે. તેનું અંતઃકરણ, જ્યારે તે જીવ લેવા જનવર કે તેનાજેવા પ્રાણીઓ તરફ દલિયાર ઉત્થું કરે છે ત્યારે કમકમે છે-અહુજ પથ્થર જેવાં દિલવાળાને પણ મરનારની છેલ્લી સ્થિતિથી અસર થવા વગર રહેતી નથી. ઘણા લોકો તો જો પોતાને જ જનવરને મારવું પડતું હોય તો માંસ ખાવાથી દૂર રહે છે. કાચું તૈયાર કર્યા વગરનું માંસ, અને જનવરોનાં મુકદ્દાં જે કસાઈની દુકાનોમાં જેવામાં આવે છે તે ખરેખર ત્રાસજનક દેખાય છે, તેથી કરીને કેટલીક જગાએ તો માંસને કાચી સ્થિતિમાં ખુશ્તીમાં લઈ જવાની મનાઈ હોય છે. અને માણસે આ પ્રમાણે, કુદરત, પ્રેરણા યુક્તિ, સ્વાદની ઇંદ્રી, સાંભળવાની તથા સુંઘવાની ઇંદ્રી તથા અંતઃકરણ વિરૂદ્ધ શામાટે જવું જોઈએ ? વળી માણસ પોતે માંસહારી, મુકદ્દા ખાનાર કે સર્વ ભક્ષી હુકુર અને રોજની જાતમાં આવે છે તે બાબત મોટી મોટી શોધખોળ શામાટે થાય છે ? વળી માણસ દાંત અને આંતરડા બાબત તપાસ ચલાવે છે અને તે ઉપરથી કુદરતી શક્તિને વેગળા મુકી માંસ યોગ્ય ખોરાક છે કે નહિ તે બાબત જ્ઞાન મેળવવા તજવીજ કરે છે. જો કે આ રસ્તે તે સત્યને માઝે જવાને અદલે ઘણી વખત ખોટું રસ્તે દોરવાઈ જાય છે. કારણ પોતાના અકુદરતી જીવનને લીધે તેની ઘણી ઇંદ્રીઓ અને અવયવો વિકારી થઈ ગયાં છે અને કેટલાક અવયવો તો ખીજ પ્રાણી જેવાજ પ્રથમથી હોય છે. કેટલાક એવા પણ શોધકો છે કે જેઓ પોતે માંસનો ખોરાક મેલી શકતા નથી તેથી એમ કહે છે કે માણસે માંસ તથા ખીજો ખોરાક ખાવો જોઈએ; અને તેમના મતને કેટલાક અણસમજી લોકો સત્ય માને છે. જો કે માણસને ખીજા હિંસક પ્રાણીઓ માફક પંજ અને તીક્ષ્ણ નખો જનવરને પકડવા માટે નથી અને માણસના પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ માંસાહારી પ્રાણીના જેવા હોતા નથી. દાખલા તરીકે કુતરો માંસાહારી છે તે માંસ તથા હાડકાં ખાઈ શકે છે. માણસ તેમ કરી શકતો નથી તેથી તેની હોજરી કુતરાની હોજરી કરતાં જુદા પ્રકારની હોવી જોઈએ.

વળી માણસના 'રાક્ષમી' કહેવાતા દાંત (eyeteeth)ને ફળ અને શાકભાજી ખાનારા તથા માંસાહાર અને સર્વભક્ષક પ્રાણીના દાંત સાથે સરખાવતાં જણાશે કે માણસો શાક અને ફળ ખાનારા છે અને માંસ ખાનારા પ્રાણીમાં નથી આવતા. તેજ પ્રમાણે માણસનાં આંતરડાંની લંબાઈથી પણ તેને માંસાહાર યોગ્ય નથી એમ બતાવે છે. કુદરતેજ માણસને

૧૪૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

માટે માંસનો ખોરાક યોગ્ય ગણાયો નથી એટલું જ નહિ પણ તેનાથી ઉદ્ધત તેને નુકસાન છે, માંસના ખોરાકથી તેને તંદુરસ્તીને બદલે ખીમારી અને માંદગી પેદા થાય છે.

વળી એવી પણ દલીલ કરવામાં આવે છે કે આપણે થંડીના મુલકમાં રહેવાનું હોતાં થંડી ખમી શકવા માટે ચરખીની જરૂર પડે છે અને તે ચરખી માંસમાં હોય છે માટે માંસાહાર કરવો જોઈએ; પરંતુ શરીરને જોઈતી ગરમી નટસમાંથી મળતી હોય તો સામાટે ન મેળવવી. નટસમાં જે ચરખી છે તે માણસનાં શરીરને ખાસ ઉપયોગી છે અને શરીરને નુકસાન કરતા ખીન્ન પદાર્થો તેમાં નથી એ વધારે અગત્યની ખીના છે.

ગ્રીનલેન્ડના એસ્કીમો (લોકો)ના દેશમાં નટસ અને સફરજન કે શાકભાજી થતાં નથી કે જેના ઉપર તે ગુજરાન કરી શકે. તે પણ થંડીની સામે ટકી રહેવા ખાતર જનવરની ચરખી ઉપર ગુજરાન કરે છે. પણ તેના કુદરત વિરુદ્ધના ખોરાકને લઈને તેઓ કદરૂપા અને બેડોળ આકૃતિવાળા હોય છે અને અક્ષય તો તેમને હોતીજ નથી. લોકો ઘણી વખત હવા પાણીનો ખોટો ઢોંગ કરી દારૂ કે માંસ ખાવાની ટેવને આગળ કરે છે. તેઓ જે કુદરત વિરુદ્ધ ગુન્હો કરે છે તે બદલ તેમનાં અંતઃકરણ કંપે છે અને તે કંપને નરમ કરવા હવાપાણીને વગોવવામાં આવે છે. ફળાહાર માણસને ખોરાક તરીકે ગરમી અને સરદી ખમવામાં વધારે કાવત આપે છે.

માણસ જાત કે જેને પરમેશ્વરે સર્વથી શ્રેષ્ઠ જાત તરીકે પેદા કરી છે તે દુનિયાના થોડા ભાગમાંજ રહે એ વાત આપણે ધારી શકતા નથી. આખ્યાયમાં પણ કહ્યું છે કે “પૃથ્વી ઉપર વસો.” અને પૃથ્વી ઉપર વિસ્તરવા માટે માણસે કુદરતી ખોરાકથી દૂર જવાની જરૂર નથી.

ઉષ્ણકટિબંધનો સર્વથી ગરમ પ્રદેશ અને ઉત્તર ભાગનો સર્વથી ઠંડો પ્રદેશ માણસ જાતનાં રહેણાણ તરીકે પસંદ પડે તેવો નથી. પણ જે માણસને ગરમ ભાગોમાં રહેવાનું ફરવેલું હોય તો પછી તેઓએ કુદરતી જીવન ગાળવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ. તેઓને પ્રેરણાશુદ્ધિ વધારે જગૃત થાય અને તેને અનુસરી તેઓ પાછા ગરમ પ્રદેશમાં ધીમે ધીમે જતા રહે. પણ ખરી રીતે તો આ બંને પ્રદેશનો વચ્ચેનો ભાગ માણસ જાતનાં રહેણાણ તરીકે વધારે સુગમ છે, એમ હું ખતાવીશ.

માણસ પરમેશ્વરની આકૃતિ ઉપરથીજ બનેલો છે તે આ દુનિયામાં ધાર્મિક અને શાંત રાજ્ય અલાવનાર હોવો જોઈએ. તેને બદલે જ્યારે તે જનવરોને મારે છે, અથવા ખોરાક માટે ખીન્ન લોકોની પાસે મરાવે છે, ત્યારે તે તેના અંતઃકરણની ધ્વિરી આગાઓને ઉંધી વાળે છે. આ પ્રમાણે તે પોતાના જાતભાઈઓનાં લોહીથી પોતાના હાથ ખરડે છે. પોતાનો ખોરાક મેળવવામાં આવે ગુન્હો તે કરે છે તેને માટે તેને સખ્ત સજા થવીજ જોઈએ.

માંસાહાર ઉપર જતાંબ્યા મુજબ કુદરત વિરુદ્ધ ગુન્હો છે અને તે એક વહેવાર વિરુદ્ધ વર્તન છે જેને માટે તેનું ગંભીર પરિણામ આવ્યા વગર રહેજ નહિ. અકુદરતી માંસ અને ઝાડપાલો હોજરીથી પાચન થઈ શકતાં નથી. માંસ ખાધેલું પચ્યા વગર હોજરીમાં પડી રહેતાં તેમાંથી કોહાણુ થાય છે ને તેને લીધે આખાં શરીર અને તમામ લોહીને તેના કોહાણુની અસર થાય છે. પરિણામે વગર પચેલા શાકભાજી કરતાં વધારે ગંભીર દર્દી થાય છે, માંસ અને તેની સાથે નાખેલા ખરી મસાલા તેને સ્વાદિષ્ટ કરવા સાર વાપરવામાં આવે છે. પણ આવી ગરમ ચીજોથી જલદ ખીણું-દારૂ વગેરે માટે મનમાં લાગણી થાય છે એટલે માંસાહાર પોતાની પછવાડે દારૂની ડાકણને સાથે લાવે છે; જ્યાં એક જાત ત્યાં ખીન્ને પાછળ તૈયારજ હોય છે. અને થોડા પ્રમાણમાં પણ દારૂ ખરાબ છે એ બાબે તો કોઈને સંદેહજ નથી.

દાર્શી જ્ઞાનતાંત્ર ઉરકેસાય છે અને તેથી માણસને એક સુંદર સ્વખાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે પણ પાછળથી આજસ, સુસ્તી ઉલટી અને ખેંચેલી પેદા થાય છે. માણસ એમ સમજે છે કે તેને દાર્શી દૈવત મળે છે પણ તે વાત પણ જોડી છે. કૃત્રિમ જગૃતિ શરીરને હાનિકારક છે, અને તેનાથી જો હઠાયો નહિ તો તરતજ જળાય છે કે શરીર ઉલટું દાર્શી નમણું પડી જઈ જ્ઞાનતાંત્રનો તો તદ્દન શિથિલ પડી જાય છે. ઍલકોહલ (દાર્શી) મન અને આત્માને ઘણુંજ નુકસાન થાય છે, દુર્ગુણ અને ગુન્હાઓ પણ તેનાજ પરિણામે થાય છે. જે માણસ માંસ ખાનો નથી તેને કૃત્રિમ જગૃતિ લાવવાની જરૂર પણ પડતી નથી. જ્યારે માંસ ખાટલું બહું નુકસાનકારક છે તો પછી જીસમે અને બાહ્યલે તેના બક્ષણ માટે મનાઈ કરી છે કે કેમ ? આપણે ઇચ્છીએ છીએ કે ધર્મ અને બાહ્યજનની ખરી અસર લોકો ઉપર થાય.

બાહ્યમલના જુના તરજુમામાં તો ઘણી ભૂલો દાખલ થયેલી છે જેથી કરી તેમાં કરેલું માંસાહાર બાબતનું વિવેચન ખોટું અને ગેરરીતે સમજવામાં આવે છે.

પરમેશ્વરે સૌથી પહેલાં માણસને જે આજ્ઞા આપી તે નીચે પ્રમાણે છે: “જુઓ મેં દરેક બાજુપાલો જેમાં ખી રહે છે, અને દરેક ઝાડ જેમાં ફળ અને ખી થાય છે, તે પૃથ્વી ઉપર પેદા કર્યો છે તે સર્વ તમારા ખોરાક તરીકે છે.” જેનેસીસ ૧:૨૯-આ ઉપરથી જણાય છે કે મહાન્ પ્રભુએ “માંસ” ખાવાની આજ્ઞા આપેલી નથી. આ આજ્ઞા કે જે દરેક માણસના આત્મામાં લખાયેલી છે તેના સિવાય પ્રથમ તો કંઈ ખીજી આજ્ઞા કરેલી નહિ. પ્રભુ કે જે સર્વ જગતનો નિયંતા છે તે તો એકજ કાયદો કરે. જે માણસે આ એક આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો ન હોત તો મહાકૃપાળુ પરમેશ્વરને જે ખીજી જુદા જુદા કાયદા (અંતઃકરણના ડાંખ) કરવાની જરૂર પડતજ નહિ. વળી કહેલું છે કે “બગીચાનાં દરેક ઝાડમાંથી તું ખુશીથી ખાજે-પણ સારા નરસાના “જ્ઞાન”નાં ઝાડમાંથી ખાતો નહિ, અને જે દિવસે ખાઈશ તે દિવસે જરૂર તું મૃત્યુ પામીશ.”

પણ સારા અને નરસાના જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું, એ સવાલ સંભવે છે. કારણ જ્ઞાનનું ઝાડ તે શું એ આપણે સમજી શકતા નથી. બાહ્યમલના વખતમાં શબ્દોની ટાંચ હતી એમ જણાય છે-જે ઝાડપાલા પૂરેલી સાથે ચોરેલા છે અને જે ઝાડપાલા ફરી શકે છે, એટલે પ્રાણી વર્ગ તે બંને વર્ગ માટે એકજ શબ્દ વપરાતો હતો. તેથી પ્રાણી વર્ગને બતાવવો હોય ત્યારે તેમાં કંઈ ઉમેરો કરવો પડતો. સાયન્સ તો હજી પણ પ્લેન્ટસ (વનસ્પતિવર્ગ) અને હલકી જાતના પ્રાણી વર્ગ વચ્ચે ખરેખર કયા તફાવત પડે છે તે જાણી શકવા અશક્ત છે. જે કે આપણે તો પ્રાણી તેને કહીએ છીએ કે જેને જોવાથી ઇન્દ્રિય છે અને જેને લાગણી હોય છે. બાહ્યમલમાં જે “સારા નરસાનું જ્ઞાન” કહ્યું છે તે “પ્રાણી” ને માટે છે. વળી પ્રાણી માટે “જીવનનું ઝાડ” એવા પણ શબ્દો બાહ્યમલના જેનેસીસ પ્રકરણના ખીજા અધ્યાયના નવમા શ્લોકમાં વાપરેલા છે એટલે કે જે પ્રાણીને સાડું અને ખરાબ સમજવાની શક્તિ છે. માણસની માફક તે પ્રાણી માટે તે શબ્દો વાપરેલા છે. ટુંકામાં મનાઈ કરેલો ખોરાક-પ્રાણીનું માંસ ખાવું, એ માણસનું મોઢામાં મોઢું અને પહેલામાં પહેલું પાપ છે.

હિન્દુ લોકોના શાસ્ત્રમાં તો “માંસ” ખાવાની ચોખ્ખી મનાઈ કરેલી છે.

વળી કુદરતજ જેને માંસ ખાવાનું સરજે છે તેજ મારવાનું કામ કરે છે. માંસનો ખોરાક ખાવાથી “મારવાનું” ખૂન કરવાનું મન થાય છે. માણસ પતિત થયા પછી (સ્વર્ગમાંથી પડ્યા પછી) તેણે જે પહેલું પાપ કર્યું તે ખૂન-બાતવધ-કર્ણ. આનું કારણ માંસાહાર

૧૪૪ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

તે વગર આવું અધીરકૃત્ય થાયજ નહિ. વળી માણસની અધોગતિ પછી આંપણે જનવરનાં આમડાં વિષે પણ સાંભળીએ છીએ, ઈશ્વરે આદમ અને તેની સ્ત્રીને આમડાનાં કપડાં કરી પહેરાવ્યાં. ” જેન. ૩-૨૧. જે માણસે પ્રથમથીજ જનવરને મારવા માંડ્યા ન હોત તો આમડાં આવત ક્યાંથી ? માણસનત કેવી રીતે ખોટું રસ્તે ગઇ તે બાધજલ બતાવી આપે છે. પ્રથમ તો માણસ સ્વર્ગીય સ્થિતિમાં રહેતો. ફળકુલ ખાતો હતો. પાછળથી પ્રાણીઓને મારી તેનાં માંસ ખાવા લાગ્યો અને તેમનાં આમડાંથી પોતાના શરીરને ઢાંકવા લાગ્યો. હવે આવો ખોરાક ખાવાથી તેને બીમારી થઇ. જેવી રીતે ઘોડાને તેના કુદરતી ખોરાક-ધાસને બદલે આખા ચણા આપવામાં આવે તો પછી ઘોડાને એક જાતની બેચેની (Restlessness) થાય છે કે જેને લઇ તેને સખ્ત કસરત આપવી પડે છે. માણસને પણ તેજ પ્રમાણે કામ કરવાની ફરજ પડી અને ખેતી કરવાનું શરૂ થયું. એટલે ખરેખર તો ખેતી કરવી એ એક સજ્જ હતી. “ તારે હીંધે જમીનને પણ ખમવું પડશે. તારે તારો ખોરાક જીંદગી સુધી જમીનમાંથી મેળવવો. જમીનમાંથી તારા માટે ઇંટા અને ઝાંખરાં પણ પેદા થશે. તને પરસેવો પળશે ત્યારે તું ખાવા પામીશ. ” જેન ૩-૧૭-૧૯. આ પ્રમાણે પ્રભુનો આપ મૃત્યુલોક ઉપર ઉતર્યો. પ્રથમ તો જમીનમાંથી આપો આપ ફળો પેદા થતાં, પણ હવે તો માણસની સખ્ત મજુરી છતાં વારંવાર ખરાબ અને ઝોછા પાક વગેરેની પીડા પડે છે. ખેડુતને નશીબમાં હમેશાં ચિંતા અને ફિકર રહે છે. સારા સ્વાદિષ્ટ ફળને બદલે માણસને અનાજ અને શાકભાજી ખેતરોમાં પેદા કરી ખાવી પડે છે, આ તેની સજ્જ છે. “ તું ખેતરોમાંથી બાજી પાકો અને અન્ન ખાજે ” જેન ૩-૧૮. વળી ખેતરોમાંથી તે જે મહેનત કરી પેદા કરે છે તે સર્વે તેના શરીરને તુકસાનકર્તા છે. ખેતી કરી અનાજ પેદા કરવા પછી દ્રાક્ષ પેદા કરવાનું થયું, અને ત્યાર પછી અડીજી, તમાકુ, દારૂ અને તેનાથી થતી માઠી અસર સહિત પદા થયો. અને “ તોહા ” ખેતીનું કામ કરવા લાગ્યો અને તેણે દ્રાક્ષનું ઝાડ આપ્યું.

તેણે દ્રાક્ષોનો રસ પીધો અને તેથી તે ઉન્મત થયો તથા પોતાના તંત્રુમાં ઉધાડે શરીરે રહેા, “ અને કેનાનના બાપ હમે પોતાના બાપને નાગો જોયો તે વાત પોતાના બાધજીને કરી. ત્યાર પછી વેપાર અને હાથે કામ કરવાનો કસમ હસ્તીમાં આવ્યા. શિશ્વ-શાસ્ત્ર પાછળથી પેદા થયું અને બેબજનો ઠાવર બાંધવામાં આવ્યો. તે વખત જુદી. જુદી જગ્યાનો શરૂ થઇ અને તેમાંથી ભાષા જ્ઞાન પેદા થયું.

પણ આની સાથે સાથે દુઃખ અને પીડા પણ વધવા લાગી, માણસ વધારે ને વધારે ભૂલમાં પડતો ગયો અને તેથી તે કુદરત અને પ્રભુથી દૂરને દૂર થતો ગયો. દરદ, દીકમીરી, હાજત, તૃષ્ણા અને નિરાશા વધતાં ગયાં-તે એટલે સુધી કહેવામાં આવ્યું કે “ આપણી જીંદગીનું વર્ષો ૭૦ છે અને તે જે વધારે થઇને ૧૦૦ થયાં તોપણ તે બધો વખત મહેનત મજુરી અને દીકમીરીનાંજ થવાનાં છે. સામ્સ-૯૦, ૧૦૦

જે કે વારંવાર પેગંબરો અને ખીજ ગેખી અવાજેથી કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન ન થવા માટે અને માંસાહાર ન કરવા માટે કહેવામાં આવતું હતું, અને જીસસ પેદા થશે એમ બોધ કરવામાં આવતો હતો. પછી ઓર્થોટો એક અધારી રાત્રે અજવાળું થયું અને “ જીસસ ” પેદા થયો. કાષ્ટરતની ઈચ્છા આદમના પતિત થવાનો બદલો વાગવાની હતી. તેની ઇચ્છા માણસને પાછા કુદરત અને પ્રભુ તરફ લઇ જવાની હતી. વળી તેની ઇચ્છા પ્રાથમિક પાપ માંસાહારનું હતું તેને દૂર કરવાની હતી. કારણ એ પાપ ગયા વગર તેની સારી સીખામણની અસર થાય તેમ નહતું.

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સફલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંચમ્ ॥

ચન્દ્રેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુરમૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.”

“પહેલું મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૮ મું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૫.

[અંક ૪ થો.]

## The Racial Functions.

(From DR. SALEEBY'S "HEALTH, STRENGTH AND HAPPINESS")

The germinal or racial cells are in the body, but not of it. They have in them the life of this world to come, and if the word holy is to be applied to anything on earth, it must certainly be applied to them. The relation of these instincts and functions to the individual who exercises them, to his health of body and peace of mind, to the length and worth of his life is intimate in the extreme.

The natural development of the racial instinct may be regarded as beginning from the fourteenth year, and for the greater part of the years to come the human being has within him or her the racial instinct. During the first years of adolescence it is coming to its own, and thereafter it is established.

At this time there arises in both sexes, feelings and phenomena of puberty. Among boys these phenomena spring spontaneously from inner development processes, and should be left to take their own course. They indicate that the boy is beginning to become fit in health, development, and years for the

incomparable task of handing on the lamp of human life to the future. The boy need not be alarmed. He should not repress these processes. He does not need help. These are the means for the supreme end; the life that is to be, which endows the whole with grandeur and purpose. Ignorance of this truth is the poisoner's opportunity. It is necessary for us to inform the young generation "that continence prejudices not at all the existence or the potential effectiveness of the racial function, which may be successfully exercised after any number of years of abstinence. It is false, to assert that continence is injurious immediately; or that it precludes the subsequent possibility of fatherhood. The body exists for the care and protection of the germinal tissues. They do not exist for it. *Thus the health of the body does not depend upon the exercise of the racial function but the fit exercise of the function depends upon the health of the body.* The internal secretions of the racial organs, undoubtedly affect the body for its good. But the health of these organs does not depend in any degree whatsoever upon whether or not their products come to anything. It depends upon their local freedom from disease, for which there is no assurance so safe as chastity, and upon the health of the blood which nourishes them, which in its turn depends upon the observance of the general principles of hygiene.

If one is to be really a man or a woman, it is necessary that these characteristic organs be present, healthy and active. But compliance with these conditions does not necessitate any exercise of the racial functions at all, and there is no greater risk of their infraction than is incurred by the exercise of these functions in the common and too commonly accredited fashion.

One of the disgraceful and most successful methods practised by the quack is the use of suggestion for the purpose of persuading the victim that his characteristic powers are in peril. Not once in a thousand homes, where this belief is created, is there the slightest warrant for it.

We offer warnings by counter suggestion or knowledge. The two pernicious doctrines invoked by men in their own

interests are false. They are as follows:—(1) That a large amount of indulgence is necessary for man's health; (2) That in the absence of opportunities adequate in amount, they would become irresponsible and uncontrollable.

It is possible for civilised man to have a transmutation of the sex-energy rightly, safely, and profitably. Spend it they must, and quickly enough. Very nearly the whole of it, indeed, for the celibate must be transmitted before expenditure on higher planes.

The best advice I can offer, then, true, though trite and perhaps vague, is to get a purpose, and an interest and to pursue them. (Too much is commonly expected from muscular expenditure alone—as, for instance, amongst public-school boys.) As every one knows, this is the means of safety. There will follow upon it a diminution in the call of the racial instinct as such. So much the better. Plenty of quacks will then be ready to assure us that we are losing our virility. The answer is that we are proving our virility by the transmutation of what would otherwise be bestiality.

The question why the sex-energy is in any case powerful enough and to spare—so vastly in excess of the need? We might in answer to it say that from this point of view suggested by us, man, after all has not an excess of this passion—if he knows how to achieve its transmutation. Nature is most lavish in her provision of this energy. No youth is to be alarmed at nocturnal phenomena on the ground that they will cost him dear. The extent of the loss thus involved, if it be determined wholly by internal causes, and in the absence of previous habits which have thrown the whole neuro-chemical mechanism out of order, is wholly negligible—as is the loss involved in fatherhood.

The reproductive glands of the male organs, besides accommodating the germ-plasm produce certain chemical compounds, in some measure capable of identification, which are to be numbered amongst the most important of all the internal secretions of the body. By an internal secretion we mean one which is destined to pass into the blood, as contrasted, for instance, with such a secretion as that of the kidneys which

is taken from the blood not added to it. Now secretion of the male reproductive organs makes manhood possible. In its absence, or in the case of its early destruction by disease, manhood never appears; and there is no surer way in which to destroy existing manhood than in such a course of life as, in effect, deprives the body of the internal secretion of the testes. Manhood, then, is the product of the energy of the racial organs; and the conception of the transmutation of sex takes on a strictly rational and concrete aspect in the light of this fact. It is not merely that as every competent and responsible authority asserts, continence does no harm to the individual. It is that he positively and divinely gains by the actual absorption of the secretion without which neither the achievement nor the maintenance of manhood is possible. The cost of fatherhood is exceedingly small—so small as to be wholly negligible. Nature has so ordained. A man may achieve this privilege in reasonable or indeed in unreasonable or abundance, and yet retain for his own use all but a wholly insignificant proportion of the invaluable substances which his racial organs, during the years of manhood, are always actively producing and pouring into his blood. The consequences of sexual excess are thus the most intelligible thing in the world. They depend not upon nervous excitement but upon the definite loss to the blood of substances without which the vigour and energy of manhood, which have changed the face of the earth, are impossible. In the most literal and accurate possible senses of the words, the internal secretion of the testes has made human history by its absorption into the human blood.

## Prejudices about Digestion.

(BY DR. E. R. MORAS, M.D.)

The main function of the stomach is supposed to be "digestion." Really a very unimportant phase of that function, the digestive, takes place in your stomach. Digestion proper takes place inside of



tiny microscopic cavities called "vacuoles that exist in the hearts of nuclei of the millions of cells that compose every organ and tissue—brain and all. These millions and millions of little spaces (vacuoles) are your real stomachs. They are always filled with digestive juice, and are the stomachs and mouths that cry out with hunger, as they are the ones which empty out into your blood and back to your big stomach the improper or injurious things which you drink or swallow.

When your stomach rebels or reminds you that something is wrong with your digestion don't think of the pouch inside of your abdomen, but think of the multitude of little vacuoles or stomachs contained in all your organs and tissues as well as of those which exist inside of the pepsin manufacturing cells of the lining mucous membrane of your visible stomach.

Another mistaken idea is the belief that the stomach or gastric juice is "the" digestive juice. The fact is that there exist in the body as many essential digestive juices as there are vital organs or tissues. Even bone-cells possess their special digestive juice. Otherwise no organ or tissue could grow or reproduce.

Gastric juice is only one of the by-products of the glandular cell-stomachs which constitute the walls of your abdominal stomach, just as brain fluid or juice is one of the by-products of the cell-stomachs of your brain. If you get that clearly pictured in your mind you will readily understand the origin or causes of headaches and countless other symptoms.

From the serum and lymph which blood vessels and lymphatics bring their way, the stomach cells pick out what they need to replace the loss or waste incident to living and working. During this process, which is one of internal digestion and assimilation, there happens to be formed a number of by-products, the three most important of which are pepsin, hydrochloric acid and mucus.

The stomach keeps alive and in working condition only by constantly replenishing its own cellular material or protoplasm, by constantly manufacturing stomach cells. In other words, by

each stomach cell digesting what the blood brings it into something that its protoplasm and nucleus can transform into protoplasm and nucleus exactly like itself. If the blood contains the proper constituents the stomach cells can never make a mistake, and no such thing as stomach trouble is possible. But if the blood doesn't, all the gastric juices and pepsins and digestive tablets and moonshine won't help or mend matters.

You may think that your stomach gets plenty to eat and work with when it really doesn't get one-tenth enough; simply because the stomach never helps itself with the drinks and foods that you swallow. The stomach does not even absorb water, water being taken up from the intestines. The nourishment that is intended for the stomach reaches it only through the round-about way of the general circulation, having to pass through the heart into the lungs and back through the heart into the arteries and finally reach the invisible capillaries in the substance of the walls of the stomach. Therefore it is a long wait and way from the time and place that food is swallowed to the time and place when and where the vital cells of your stomach get

some of the fermenting chyle (partly digested foods) into the blood and the blood into the tissue-cells, by which it is refused in part or whole as not being appropriate for their purposes. The stomach glands also have no use for it and either reject it or transform it into mucus or slime. There is then a damming back of the blood in the general circulation against the inflow of the new partly digested food from the lymphatics. As a result of this there occurs stagnation of partly digested and nondigested foods in the stomach and bowels, followed by decomposition and fermentation—which are the immediate and exciting causes of the numerous symptoms usually laid at the stomach's door; when actually the stomach isn't a particle to blame.

Do not think that you or anybody else can teach your stomach anything. it was made long before you or others began to "think" or mentalize into it. It still knows what it is made for and will keep telling you, with pain and sorrow or ease and pleasure, as long as you feed to please your taste or to make up for your waste.

As you now realize, there is, in all forms of stomach ailments, a deficiency of certain natural constituents in the entire body. This deficiency is sometimes if not usually associated with an excess of certain other constituents. Therefore, in order to accomplish a cure whose results will be permanent it is necessary to saturate the blood itself with the appropriate natural remedy-constituents that are lacking and for which all the organs of the body are making such imperative demand by up-setting the stomach or the brain. And you shall soon learn what those "appropriate natural remedy-constituents" are.

The Small Intestine is not a part of the sewer of the body and its function must not be confounded with that of the large or colonic bowel.

In the process of digestion the "duodenum" and small bowel play a more important part even than the stomach—for the entrance of chyle or partly digested foods takes place along the course of the small intestines. The lacteal and lymphatic vessels which convey the partly digested constituents

## “નેચરોપથી” અથવા નૈસર્ગિક આરોગ્યવિદ્યા.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

[અનુસંધાન માર્ચ ૧૯૧૫ ના પૃષ્ઠ ૧૧૧ થી.]

(૧૮) પ્રશ્ન:—મનુષ્યના શરીરની “ટેમ્પરેચર” કે ઉષ્ણતામાનમાં ફેરફાર થવાથી શું પરિણામ નિપજે છે?

ઉત્તર:—ગરમ વાતાવરણમાં આમડીને પરસેવાથી બીની કરીને, તથા ઠંડા વાતાવરણમાં ત્વચા તરફ વધારે પ્રમાણમાં લોહી મોકલીને, તેમજ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયામાં ઘટતો ફેરફાર કરીને જીવનશક્તિ કે કુદરત શરીરની ટેમ્પરેચરમાં ફેરફાર થતો અટકાવવા પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ જ્યારે જીવનબળ કમતી હોય ત્યારે, અગર તો અસ્વાભાવિક વાતાવરણ અતે સંજોગોમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે વખત મનુષ્યને રહેવું પડે ત્યારે, આખરે શરીરની ટેમ્પરેચરમાં ફેરફાર પડે છે. અને સાધારણ નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે, દરેક ડીગ્રી ટેમ્પરેચરના વધારા સાથે નાડીના ધબકારામાં દર મિનિટે દસ ધબકારાનો વધારો થાય છે. કોર્સેરાના દરદીની ટેમ્પરેચર (ઉષ્ણતામાન) કેટલાક દિવસ સુધી ૮૫ થી ૯૦ ડીગ્રીની વચમાં રહે છે તે અપવાદ બાદ કરતાં બીજા કોઈ દરદયાળા મનુષ્યના શરીરની ગરમી જો ૯૩ ડીગ્રી કરતાં ઓછી થઈ જાય તો એક સાધારણ નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે તે દરદી બચશે નહિ. તેથી જ રીતે ટાઢીઆ અટકાવના તાવ (એકાંતરીઓ-તૃતીયક અને ચોથીઓ) માં કેટલીક વાર ટેમ્પરેચર ૧૦૭ ડીગ્રી ઉપર જાય છે તે અપવાદ બાદ કરતાં ૧૦૭ ડીગ્રી ઉપરાંતની શરીરની ગરમી મનુષ્યનો પ્રાણ લે છે; અને ૧૦૮ $\frac{1}{2}$  ડીગ્રી શરીરની ટેમ્પરેચર થાય તો ઘણુંખરું નક્કી મરણ નિપજશે, એમ સમજવું. સવારમાં તાવ ઓછો એથવા સાંજે ચિન્હ છે, પરંતુ રાત પડ્યા પછી સવાર થતા સુધી તાવનું વધવું એ ખરાબ લક્ષણ છે.

(૧૯) પ્રશ્ન:—કયા યીજોને ખોરાક ગળી શકાય?

ઉત્તર:—સજીવ શરીરમાં દાખલ થયા પછી જે પદાર્થો શરીરના બંધારણમાં કામ લાગી શકે; એટલે કે, જે પદાર્થોમાંથી સજીવ પરમાણુઓ (Living Cells) અને શરીરનાં વિધિવિધ અંગ ઉપાંગો અને અવયવો રચાઈ શકે તે સર્વેનો ખોરાકમાં સમાવેશ થાય છે.

(૨૦) પ્રશ્ન:—ખોરાકની યીજો અને ઝેરી વિષમય પદાર્થો વચ્ચે શો તફાવત છે?

ઉત્તર:—શરીર પોતાના બંધારણ-રચનામાં વાપરી ન શકે તેવા; અને જેને દાખલ થતા અટકાવવામાં, તથા કોઈ રીતે દાખલ થઈ ગયા પછી શરીરમાંથી જીવંત અને તેમ જલ્દી કાઢી નાંખવામાં, શરીરને પોતાની જીવનશક્તિ-પ્રાણબળનું થોડું વધારે ખર્ચ કરવું પડે તેવા સર્વ પદાર્થો ઝેરી અને વિષમય કહેવાય છે. આવા પદાર્થો શરીરમાં દાખલ થઈ સજીવ આણુઓ (Living cells of the body) અને જીવનશક્તિનો સંહાર કરવાનું કામ કરે છે. થોડા પ્રમાણમાં લીધેલા ઝેરી પદાર્થો-વિષ-ચેડા બાગને તુકશાન કરે છે, અને મોટા પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થયેલાં ઝેર આખા શરીરની ક્રિયા બંધ પાડીને મરણ નિપજાવે છે. આ રીતે એક વિષમય-ઝેરી પદાર્થને થોડા અગર વધતા પ્રમાણમાં ખાઓ; પરંતુ તે હમેશાં સંહારક ક્રિયા કરે છે. હા, કેટલાક ઝેરી પદાર્થો (જેવાં કે, તમાકુ,

અશીથુ, દારૂ, સોમલ, વછનાગ ) શરીરમાં દાખલ થવા પછી શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને જન્યુતિ આવેલી જણાય છે. પરંતુ તે જન્યુતિ તો ગામમાં જંગલી વાઘ ધસી આવવાથી, અગર તો રાત્રે ઘરમાં ચોર દાખલ થવાથી, અથવા તો ઘોડાને ચાલુક વાગવાથી, અગર તો કોઈ સતીની આખર પર નીચ હુમલો થવાથી તે પનિવ્રતામાં સિંહજીના જેટલો જુસ્સો, સ્ફુર્તિ અને જ્વેર આવેલાં જણાય છે તેવીજ રીતે ઝેરી વસ્તુઓના શરીરમાં દાખલ થવાથી અને છે.

(૨૧) પ્રશ્ન:—પચનક્રિયા એટલે શું ?

ઉત્તર:—ગાદુ ચોક્કસ રીતે કહીએ તો જઠર અથવા હોજરીના સંક્રાયવિકાસ અને હાલવાથી તેમજ જઠર-રસ (Gastric-juice) ના ભજવાથી ખોરાકનું ઝોગળી જનું એનું નામ પચનક્રિયા (Digestion) કહેવાય છે. પરંતુ સાધારણ રીતે ‘પચન ક્રિયા’ એ શબ્દ વિશાળ અર્થમાં વપરાય છે, અને તે વખતે શરીરોપણની સર્વ ક્રિયાઓ (nutritive processes) તો તેમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

(૨૨) પ્રશ્ન:—શરીરોપણની ક્રિયાઓ કયી કયી છે ?

ઉત્તર:—પ્રથમ ક્રિયા તે સંકર્ષણ (Prehension) જે વડે ખોરાકને મુખમાં દાખલ કરવામાં આવે છે; તે પછી ચર્ષણ (Mastication) જે વડે ખોરાક ચવાઈને ખારીક બની થુંક સાથે ભળે છે અને નિગરણ (Deglutition) નામની ક્રિયા વડે તે ગળે ઉતરી જઠર કે હોજરીમાં જઈ પહોંચે છે; ખરી પચનક્રિયા (Digestion proper) વડે તે જરાબર ઝોગળીને જઠરરસ સાથે ભળી તેનો એક સરખો માવો બને છે જેને ઇમેજીમાં ‘કાઈમિ’ (Chyme) કહે છે; તે પછી દુગ્ધીકરણ (Chylification) ની ક્રિયા થાય છે જેનાથી જઠર તરફથી આવેલા પદાર્થોમાંથી સૂક્ષ્મ આણુરૂપ બની ગયેલાં ખોરાકનાં તત્ત્વો આખાપાખા પદાર્થોથી જુદાં પડી તેમાંથી દુધ જેવો એક પદાર્થ બને છે જેને ઇમેજીમાં ‘કાઈલ’ (Chyle) કહે છે; શોષણ (Absorption) ક્રિયા વડે આ કાઈલ ઇત્યાદિ રૂપમાં આવેલાં ખોરાકમાંનાં પોષક દ્રવ્યોને કેટલીક શિરાઓના ખારીક છેડા (Extremities of the veins) અને ‘લેક્કરીઅસ’ નામની શિરાઓ-નલિકાઓ ચૂસી લેઈને આખા શરીરના લોહીના જથ્થામાં ભેળવે છે; તે પછી વાયુપૂર્ણકરણ (Aeration) ની ક્રિયા વડે લોહીમાં ભળેલાં તે ખોરાકનાં તત્ત્વોને ફેરસામાં લેઈ જઈ ત્યાં ‘ઓકિસજન’ નામના પ્રાણુ-વાયુ સાથે સંમિશ્રિત કરી તેમનામાં વધુ ફેરફાર કરવામાં આવે છે; તત્પર્યાત પરિક્રમણ કે અભિસરણ (Circulation) ની ક્રિયા થાય છે જેથી ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર થયેલાં પોષક તત્ત્વો શરીરના સર્વ ભાગને પહોંચાડવામાં આવે છે; અને છેલ્લે પરિપાક (Assimilation) ની ક્રિયા વડે આ પોષક દ્રવ્યો સજીવ આણુ રૂપ બની શરીરના બંધારણમાં દાખલ થાય છે.

(૨૩) પ્રશ્ન:—ખોરાક શી રીતે બને છે ?

ઉત્તર:—વનસ્પતિના ઉગવા અને વધવાથી; પરંતુ કોઈ પ્રાણી કે મનુષ્ય ખોરાકનાં વસ્તુઓ પોતાના શરીરની ખઠાર નવીન બનાવી કે ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી. મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ વનસ્પતિએ તૈયાર કરેલા ખોરાક ઉપરજ સીધી કે આગકતરી રીતે નિર્વાહ કરે છે. વનસ્પતિવર્ગ (ઉદ્ભિજ્જ સૃષ્ટિ) અકરણ-નિરિદ્રિય (ઇનઝૉર્ગેનિક Inorganic) તત્ત્વોનું રૂપાન્તર કરીને તેમને મેદ્રિય (ઝૉર્ગેનિક) બનાવે છે, એટલે કે તેમને “ પ્રૉક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ ” (Proximate principles or compounds) જેવા કે દિશ્વીન, ઑક્સીજન,

કેન્ડીન, સ્ટાય, ખાંડ, ગુદર, લિગ્નિન (Lignin) ઇત્યાદિ બનાવે છે; અને આવા રૂપમાં આવેલા પદાર્થોજન મનુષ્ય અને પ્રાણીના પોષણમાં કામ લાગી શકે છે.

(૨૪) પ્રશ્ન:—ઉપર કહ્યા તે “પ્રોક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ” ને ખોરાક કહી શકાય કે નહિ ?

ઉત્તર:—ના. જ્યાં સુધી આ પ્રોક્સીમેટ પ્રિન્સીપલ્સ એક ખીજ સાથે કુદરતી રીતે એકઠા મળીને કોઈ ખોરાકની ચીજ—જેમકે સફરજન, ખટાટા, અનાજ—ના રૂપમાં એકત્ર હોય છે ત્યાં સુધીજ તેમના વડે શરીર દીર્ઘકાળ પર્યંત પોષાતું રહી શકે છે. તેટલા માટેજ પ્રખ્યાત ડૉક્ટર આર. ટી. ટ્રૉલ, એમ. ડી. કહે છે કે “Proximate or alimentary principles are not aliments.”

(૨૫) પ્રશ્ન:—રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવાથી ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો વિષે નિર્ણય બાંધી શકાય છે ?

ઉત્તર:—આ બાબત જરા વિવાદસ્પદ છે. પરંતુ ડૉક્ટર ટ્રૉલ એમ. ડી. તો બાર મુકીને કહે છે કે, કદિ પણ તેમ બની શકતું નથી, અને તેના કારણમાં જણાવે છે કે:—  
“Chemistry only applies to inorganic matter. When food is analyzed, the organic arrangement of its molecules, on which its value as food depends, is destroyed, and we only know what is left. Organic chemistry is a misnomer. ફક્ત ધન ઔરગેનિક (નિરિદ્રિય) પદાર્થોની સાથેજ રસાયનશાસ્ત્રને સંબંધ છે. જ્યારે ખોરાકનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે જેના ઉપર ખોરાક તરીકેની તેની ઉપયોગીતાનો આધાર રહેલો છે તેથી અણુઓની એક ખાસ પ્રકારની ‘ઔરગેનિક’ (સેંદ્રિય) ગોઠવણ કેવળ નાશ પામે છે, અને તે પછી જે બાકી રહે છે તેજ આપણા જાણવામાં આવે છે. સફરજ અથવા સેંદ્રિય રસાયનશાસ્ત્ર (ઔરગેનિક કેમિસ્ટ્રી) એ એક જૂલ ભરેલું નામ છે.”

એક ગુલાબના પુષ્પનું દર્શાવ લ્યો. ગુલાબનું ફુલ શાનું બનેલું છે તે કેમીસ્ટ્રી અગર રાસાયનિક પૃથક્કરણથી કદિ પણ ખરી રીતે જાણી શકાયજ નહિ. ફુલનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કરવાથી ધારો કે આપણા હાથમાં, કારબન, ઑક્સીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન અને ફોસ્ફરસ જેવાં તત્ત્વો આવ્યાં. પરંતુ તેથી શું ? એક ક્ષયનો કે કોલેરાનો જંતુ લેઈ તેનું પૃથક્કરણ કરશે તો પણ આનાં આજ તત્ત્વો તમારા હાથમાં આવશે. માટે ગુલાબના ફુલ અને ક્ષયના જંતુની બનાવટમાં જે ખરો ભેદ છે તે કદિ પણ રાસાયનિક પૃથક્કરણથી હાથ આવી શકે નહિ. ઉપર કહ્યાં તેવાં કારબન, નાઇટ્રોજન આદિ જડ તત્ત્વોમાં અને ફુલમાં ધણોજ મોટો ભેદ છે. કારણકે એક ફુલ કે જંતુનું પૃથક્કરણ કરવાથી જે તત્ત્વો હાથ આવે તેને એકત્ર કરીને કદી પણ કોઈ રસાયનશાસ્ત્રી ફરીથી તેમાંથી ફુલ કે જંતુ બનાવી શકતો નથી. એ કરવાનું કામ તો જીવ કે પ્રાણીનું છે, અને તે જીવ કે પ્રાણી કદી રસાયનશાસ્ત્રીની ચીમટાથી પકડાતો નથી, કે તેના કાંટાથી તોળી શકાતો નથી. માટેજ પ્રખ્યાત આંગ્રેજ રાજ-કવિ ટેન્સીસન નીચેની ઉઘા બાવાઈ છતાં સાદા શબ્દોવાળી લીંટીઓ લખે છે:—

“ Flower in the crannied wall,  
I pluck you out of the crannies.  
I hold you here; root and all, in my hand,  
Little flower; but if I could understand  
What you are, root and all, and all in all,  
I should know what God and man is. ”

(૨૬) પ્રશ્ન:—શું રસાયનશાસ્ત્ર રચનાત્મક કે ઉત્પાદક (Constructive) નથી ?  
ઉત્તર:—આ પ્રશ્નના જવાબમાં પણ ડૉક્ટર ટ્રાલ, એમ. ડી., આ પ્રમાણે કહે છે.

“Not at all. Chemistry is purely déstructive. No chemist has ever yet produced anything that will grow and reproduce itself. This is distinctly the domain of vitality. જરાએ નહિ. રસાયન-શાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે દ્વંષક સંહારક છે. કોઈ પણ રસાયનશાસ્ત્રીએ હજુ કોઈ પણ વખત એવું બનાવ્યું નથી કે જે પોતાની મેળે વધે અને પોતાના જેવી પ્રજા પેદા કરે. આ કાર્ય તો જીવજીવી રીતે જીવ કે પ્રાણીનું છે.

(૨૭) પ્રશ્ન:—રસાયણશાસ્ત્ર અને જીવનતત્વ વચ્ચેનો તફાવત જરા વધારે ખુલાસાવાર સમજાવો.

ઉત્તર:—વિધવિધ રાસાયનિક તત્ત્વોનો સંયોગ થવો અગર તો તેમનું પૃથક અગર વિચ્છિન્ન (જુદા) પડી જવું તેનેજ રાસાયનિક ક્રિયાઓ, અગર રાસાયનિક ફેરફારો, કહેવામાં આવે છે. પરંતુ રાસાયનિક જડ તત્ત્વોનું સ્વરૂપાન્તર કરીને તેમને સજીવ બનાવવા તે કામ જીવનશક્તિ કે પ્રાણીતત્ત્વનું છે. રસાયનશાસ્ત્ર તો જે અગર તેથી વધારે તત્ત્વોનો રાસાયનિક સંયોગ કરીને એક ત્રીજો પદાર્થ તૈયાર કરી શકે છે, અને પુનઃ તેનું પૃથક્કરણ કરીને પેલાં મૂળતત્ત્વોને પાછાં ફરીથી જેવાં ને તેવાં જુદાં પાડી શકે છે; પરંતુ જીવનતત્ત્વ (Vitality—વાઈટલીટી) તો આવું કાંઈજ કરતું નથી. જીવનશક્તિ તો ખોરાકના પદાર્થો-માંથી શરીરનાં સજીવ અણુઓ (Animal protoplasmic cells) અને વિવિધ અંગ ઉપાંગો રચે છે, જે વધે છે, એક બીજાથી આકાર, ક્રિયા અને ગુણમાં વધારે ને વધારે ભિન્ન થતાં જાય છે, અને પોતાના જેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે; વળી આ જ પાછાં ઘસાધને-વપરાઈને જીર્ણ થઈ જાય છે ત્યારે તેમાં પુનઃ ફેરફાર કરી તેમને બહાર કાઢી નાંખવા લાયક કચરાનું રૂપ (Excretions or waste matter) પણ જીવનતત્ત્વજ આપે છે. પરંતુ કોઈપણ રસાયનશાસ્ત્રી એક ઈંડાનું અગર તો કોબીજનું (Cabbage), અથવા તો ઘઉંનું એકવાર પૃથક્કરણ કરી તેનાં મૂળ રાસાયનિક તત્ત્વો (chemical elements) એકવાર છુટાં પાડી નાંખી ફરીથી તેમને એકઠાં કરી મૂળના જેવું ઇંડું-કોબીજ કે ઘઉં બનાવી શકતો નથી.

(૨૮) પ્રશ્ન:—“એલ્કોહૉલ” (Alcohol) અથવા મધસાર અને જાતજાતના દારૂ એ ખોરાક છે કે નહિ ? એટલે કે તેનાથી જ્ઞાનતંતુ કે બીજા કોઈ ભાગને પોષણ મળે છે કે નહિ ?

ઉત્તર:—ના, કદાપિ નહિ. કોઈ પણ વનસ્પતિ કે પ્રાણીની સંવર્ધક કે રચનાત્મક ક્રિયાઓ (Formative processes of any living thing) વડે એલ્કોહૉલ (મધસાર) કે દારૂ બનતો નથી. એથી ઉલટું કહેવાણું અને વિપરીત વિનાશકારક ક્રિયાઓના પરિણામે દારૂ બને છે. અર્થાત્ ખોરાકની ચીજોને કહેવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં જે “યીસ્ટ” Yeast નામના જંતુઓ પેદા થાય છે તે જંતુઓનાં મળમૂત્ર (Excretions) તેનુંજ નામ એલ્કોહૉલ (મધસાર) કે દારૂ. (દેશી દવાઓમાં જે જાત જાતના આસવો વપરાય છે તેમાં પણ ‘એલ્કોહૉલ’નું મોટું પ્રમાણ રહેલું હોય છે.) એલ્કોહૉલ આ રીતે મળમૂત્ર હોવાથી તમાકુ, વજનાગ, સંપત્તિ વિષ કે શિતળાની રસી કરતાં પણ ખોરાક તરીકે વધારે ઉતરતું અગર દૂરતું સ્થાન લે છે.

( ૨૯ ) પ્રશ્ન:—કયી ચીજે ખાવા લાયક, અને કયા પદાર્થો ખાવા લાયક નહિ, એ આપણે શી રીતે જાણી શકીએ ?

ઉત્તર:—શરીરના આરોગ્ય અને સુખને માટે કયી કયી ખાખતો કે ચીજો કામની કે સારી છે તે તદ્દાજ્ઞ આપણે જાણી શકીએ તેવા હેતુથીજ કુદરતે-ધર્મિયે આપણને પંચ ઇન્દ્રિયો આપેલી છે. આ શરીર રૂપી દેવમંદિરમાં કોઇ ખરાબ ચીજ દાખલ થવા આવે ત્યારે તુરત આપણને ખબર આપવા અને તેને દાખલ થતાં અટકાવવાનું કામ કરવા માટે દ્વારપાળ કે ‘સેન્ટ્રી’ તરીકે આપણને પાંચ ઇન્દ્રિયો મળેલી છે, અને તેમની સચવા પ્રમાણે ચાલીને, મનુષ્ય સિવાયનાં અન્ય-સર્વે પ્રાણી-પશુ-પક્ષી નીરોગી અને પૂર્ણ આયુષ્ય ભોગવનારાં થઇ શકે છે. પરંતુ માખાપના ખોટા ઉપદેશ અને દુષ્ટાંતને લીધે, નુકશાનકારક રિવાજો અને આડે રસ્તે દોરવાઇ ગયેલા મિત્રો-સંબંધીઓના ખોટા આગ્રહની સામે થવા જેટલું મનુષ્ય ત્વ કે હિમ્મત નહિ હોવાને લીધે, તેમજ જાતી અજ્ઞાનને લીધે, એમ વિવિધ કારણોને લીધે મનુષ્યો પોતાની લગભગ સર્વે ઇન્દ્રિયોને ઝોછાં વધતા પ્રમાણમાં વિકારી-રોગી બનાવી દે છે. તેમાં પણ ખાસ કરીને રસનેન્દ્રિય-જીભની સ્વાદ પારખવાની, અને નુકશાનકારક ચીજો શરીરમાં દાખલ થવા આવે ત્યારે ચેતવણી આપવાની, શક્તિ દર લાખ માણસમાંથી નવ્વાણુ હજાર નવસે’ ને નવ્વાણુ મનુષ્યોએ બગાડી નાંખેલી હોય છે; તેથીજ કયી ચીજે ખાવા લાયક છે, અને કયી ચીજે ખાવા લાયક નથી, એ સવાલ સંમજી મનુષ્યોને પુછતો પડે છે, અને તેનું નિરાકરણ કરવા માટે યુદ્ધિને ખાસ વાપરવી પડે છે. આ પ્રશ્ન જો કે અતિ મહત્વનો છે, છતાં આપણી આ દુઃકી પ્રશ્નોત્તરમાળામાં તો બધી વાત સ્વસ્થમાંજ સંમજાવેલી જોઇએ. માટે સાંભળો. પ્રથમ તો પ્રશ્ન ૧૯-૨૦ ના જવાબમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તે પુનઃ સ્મરણમાં લાવો. વધારેમાં, અગર તો ખીજા શબ્દોમાં, એ કહેવાનું કે, જે પદાર્થના ખરા સ્વરૂપમાં કૃત્રિમ રીતે જેમ અને તેમ ઝોછો ફેરફાર અને ભેળસેળ કર્યા વગર જે પદાર્થ મનુષ્ય સ્વાદપૂર્વક ખાઇને સહેલાઈથી પચાવી શકે; તેમજ તેમાંથી શરીરને વાસ્તવિક પોષણ મળી જેમાંથી શરીરના અવયવો રચાઇ શકે; અને જે પદાર્થો શરીરની અંદર જઈ કોઈ જવાના સ્વભાવવાળા, અને વિપ્રમય પદાર્થો અને જંતુઓની ઉત્પત્તિ કે વૃદ્ધિને મદદ કરવાના ગુણવાળા ન હોય; તેમજ જેનો કચરો શરીરમાં વધારે વખત ભરાઇ રહેવાનો ગુણ ધરાવતો ન હોય; વળી જે પદાર્થો શરીરને નિષ્પ્રયોજન ઉષ્કેરિને જીવનબળનો વૃથા બચ કરાવવાના વલણ વિનાના હોય તેવા પદાર્થોજ મનુષ્યે ખાવા લાયક છે. ઉપર લખેલા લગભગ સર્વે ગુણ ધરાવતો ખોરાક તે કુળાહાર છે. તેથી ઉતરતો ખોરાક તાજ સ્વચ્છ કુદ સાથે (મીઠું-મરચું-ગાંધારી-ચણા મુદલ નાંખ્યા વગરનો) સારી રીતે પકાવેલો અનાજનો ખોરાક તે છે. જેને જીવ કે કુક, મશાલા, ચ્હા-કોશી-કોકો, છીંડાં, મરચ (માછણાં), માંસ, મદિરા, નાંખીને તેના કાંટા વસ્તુઓ મનુષ્ય શરીર રૂપી દેવમંદિરમાં કદી પણ દાખલ થવા માટે નિષેધિત છે. ખાવાઈ જાય તો કોઇ પણ પ્લાનાથી ખાવી તે પાપ છે, અને તેનું પરિણામ બિપ્રમય બાવાઈ જાય તો બિપ્રમય બાવાઈ જાય અને મરણ છે.

( ૩૦ ) પ્રશ્ન:—નિરાકમાંથી સંપૂર્ણ રીતે પોષણ મળી શકે માટે કયા નિયમો પાળવાની જરૂર છે ?

ઉત્તર:—ખાવાના પદાર્થ અતિ ઉષ્ણ કે બહુ શીતલ ન હોવા જોઇએ; બરાબર સારી રીતે ચવાવા જોઇએ; ગળે જઈ ઉતારી દેવા ન જોઇએ; નિમગ્નિત ભોજનના સમય સિવાય



ગમે ત્યારે અને ખરી ભૂખ વગર ખાવા નહિ જોઈએ; જ્યારે મન અગર લાગણીઓ બહુ ઉત્કેરાયલાં હોય, જ્યારે શરીર બહુ તપેલું હોય, ઘણા થાક લાગેલો હોય, અને રાત્રે સુવા-ઉઘવાના વખતને એ ત્રણ કલાકથી થોડો સમયજ ખાઈ હોય ત્યારે બોજન થવું ન જોઈએ.

( ૩૧ ) પ્રશ્ન:—દિવસમાં કેટલી વખત જમવું જોઈએ ?

ઉત્તર:—તમે કયો ખોરાક, કેટલા પ્રમાણમાં ખાઓ છો તે ઉપર તમારા પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરનો આધાર રહે છે. તમારી જરૂર રોગી નથી એમ માની લેઈએ તો પણ જો તમે પચવામાં બારે હોય તેવો, અથવા તો સાદો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવવાળા હો, અથવા તો શરીરમાં મેદતું પ્રમાણ વધારે હોય, અગર તો તમને આખો દિવસ એક રથજો બેસીનેજ કામ કરવાનું હોય તો તમારે માટે એજ સલાહકારક છે કે તમારે જમ અને તેમ થોડી વખતજ જમવું. સાધારણ તદુરસ્ત માણસે પણ દિવસમાં બે વખત કરતાં વધારે વાર જમવું ઠીક નથી; અને આવાં બે બોજનોમાંથી એક હલકા અન્નનું બોજન બપોરે બાર અગર એક વાગે અને બીજું સાંજે છ વાગે જમવામાં આવે તો વધારે સારું. આ બે બોજનની વચ્ચે આડુઅવળું આચરક્રમર ચાચ્યા કરવાની ટેવથી મોડી વહેલી ઘણી હાનિ થાય છે. પરંતુ આ પ્રમાણે બે અગર બહુ થાય તો ત્રણ વખત જમવાની જે સલાહ આપવામાં આવી છે તે રાંધેલા અન્નના બહુ મીઠા મમાલા વગરના ખોરાકના સંબંધમાં છે. ખોરાકની ઝીંજેમાં ઉત્તેજક—ઉત્કેરનારી વસ્તુઓ (Stimulating ingredients) જેવી કે મરી, મરચાં, સૂકાં, રાઈ, મીઠું, હાંગ અને બીજાં તેજનાં) જેમ વધારે મેળવેલાં હોય તેમ ભૂખની લાગણી વહેલી જણાય છે. માંસમાં મૂળથીજ ઉત્કેરનારાં તત્ત્વો વધારે હોય છે, અને તે ઉપરાંત વળી સાથે દારૂનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે માંસાહારીઓને ભૂખ અને અશક્તિની લાગણી બહુ જલ્દી જણાય છે, અને તેથી વિચાય-તમાં દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધારે વખત જમવાનો રિવાજ જોવામાં આવે છે છતાં કાંઈ વધારે ખાવાથી તેઓ વધારે બળવાન બનતા નથી, કારણ કે જો ખરેખર શક્તિનું બંડોળ તેમનામાં વધારેજ હોય તો તો ખોરાક વગર તેઓ વધારે વખત ચલાવી શકે; પણ તેમ બનતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે બે અગર ત્રણ વખત જમવાની જે સલાહ આપી છે તે રાંધેલા ખોરાકનેજ લાગુ પડે છે. કારણ કે ફળાહાર જેવા મનુષ્યના કુદરતી ખોરાકને તો આવો પ્રતિબંધ મુદ્દલ લાગુ પડતો નથી. ડૉ. કેલ્લેગ, એમ. ડી., કહે છે કે ફળાહાર કરનાર જો દરેક વખત થોડું થોડુંજ ખાય તો તેને જેટલી વાર ભૂખ લાગે તેટલી વાર ચાર અગર વધારે વખત તે ખુશીથી ખાઈ શકે. આ સંબંધમાં વધારે ખુલાસાથી વિવેચન કરતાં વિદ્વાન ડૉક્ટર રેઈનહોલ્ડ, એમ. ડી., પી. એચ. ડી., નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“ કેટલી વાર જમવું, એ સંબંધમાં દવાના અભ્યાસીઓએ ઘણું લખ્યું છે, પરંતુ તેઓ બધા કુદરતનો અભ્યાસ કરવાનો સફળ પ્રયત્ન કદી કરતા નહિ હોવાથી તેમના અભિપ્રાયો કંઈ કામના નથી. કેટલાકો દિવસમાં ત્રણ વખત જમવાની ભલામણ કરે છે, અને બીજાઓ આશ્ચર્યપૂર્વક એમ જણાવે છે કે બે વખત જમવું એજ પુરતું છે, કે જેથી હોજરીને વધારે લાંબો વખત વિશ્રાન્તિનો મજો. અમારો અભિપ્રાય એવો છે કે આપણી જરૂરો જ્યાં સુધી નીરોગી હોય ત્યાં સુધી, તેમને બાગ્યેજ (જાગૃત અવસ્થામાં) થાક ખાવાની જરૂર પડે છે. કુદરતમાં પણ જુઓ, પેલી ચકલીઓ અને તેવાંજ બીજાં પક્ષીઓ છે પરાકીયાથી રાત્રિ પડતાં સુધી

દાણા અને ઝીણાં જતું વીણી વીણીને સતત ખાયાજ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મરઘીનાં બચ્ચાં પણ ‘દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધારે વખત ખાવું ન જોઈએ.’ એવા ડોક્ટરોના અભિપ્રાયની મુદ્દલ દરકાર રાખ્યા વગર આખો દિવસ ખાયાજ કરે છે, પરંતુ તેઓને અનાજનો દરેક કણ મેળવવા માટે શારીરિક પરિશ્રમ ઉદાવવો પડે છે, અને એક દાણો ખાધા પછી બીજો ખાવાનો મજે તે પહેલાં તો પહેલો કણ ક્યારેનોએ લગભગ પચી ગયો હોય છે, અને તેઓની જઠરોને કલાકોના કલાકો સુધી થાક ખાવાની જરૂર પડતી નથી. અમે જાતિ અનુભવથી જાણીએ છીએ કે જો એક તંદુરસ્ત મનુષ્ય પોતાને માટે સરખાવેલો કુદરતી ખોરાક (જળાહાર) તેમાં કૃત્રિમ ફેરફાર કે ભેળસેળ કર્યા વગર થોડો થોડો દરેક વખત ખાય તો તે બહુજ જલ્દી અને સહેલાઈથી પચી જાય છે, અને તેથી કાંઈ પણ તુકશાન વગર દર દશ કે પંદર મિનિટ તે ખાઈ શકે, અને તેમ છતાં તેને દરેક કોળીયામાં નૈસર્ગિક-દિવ્ય આસ્વાદ આવે. તેથી ખાવાના સંબંધમાં અમે એકજ નિયમને વજનદાર અને ખરો માનીએ છીએ અને તે આ પ્રમાણે છે: Your natural food you may eat when hungry and never to surfeit. તમારો કુદરતી ખોરાક તમે જ્યારે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઓ, પણ તે કદી વધારે ખાવો નહિ.

“એક ગામ તરફ નજર કરશો તો જ્યારે ત્યારે તે વાગોળતીજ જોવામાં આવશે. પ્રાણીઓને જમવાના ચોક્કસ વખત સાચવવાની જરૂર પડતી નથી. ખરી ભૂખ એજ તેમને માટે ભોજન સમયનો ઘંટાનાદ (Dinner-bell) હોય છે.

“શંધિકા ખોરાકમાંનાં ‘અલ્બ્યુમીન’ વાળાં (સ્નાયુવર્ધક) તત્ત્વો વિકારી સંઘટ્ટનમાં ફેરવાઈ ગયેલાં (Coagulated) હોવાથી તેમને પચાવતાં ઘણા વધારે વખત જોઈએ છીએ—અને તેથી હોજરીમાં પાંચ કલાક કે કદાચ તેથી પણ વધારે વખત પડી રહે છે—તેથી દવાના અભ્યાસીઓને એમ સૂઝ્યું કે દર પાંચ પાંચ કે છ છ કલાકને અંતરે, એટલે દિવસમાં લગભગ ત્રણવાર, માણસે જમવું જોઈએ કે જ્યાં હોજરીને પણ વિશ્રાંતિ મળે. એરી દવાઓમાંથી તંદુરસ્તી મેળવવાની હીમાયત કરનારા આ લોકો-ડોક્ટરોની ઉપર લખેલી દલીલ હાલની દુનિયાની બગડી ગયેલી પરિસ્થિતિ ઉપર રચાયેલી છે, અને મનુષ્યની હોવી જોઈએ તેવી ખરી અવસ્થાનો ખ્યાલ લેનાથી હજારો ગાઉ દૂર છે.”

(૩૨) પ્રશ્ન:—ખોરાકે જમ્યા પછી ઉધવાની ટેવ (after-dinner nap) આરોગ્યને વધારનારી છે કે નહિ ?

ઉત્તર:—નહિજ. જો અશક્ત કે (ક્ષયરોગ જેવાં) બીજાં કારણોને લીધે દિવસે ઉધ લેવીજ હોય તો તે જમ્યા પછી નહિ પણ જમતા પહેલાંજ લેવી જોઈએ. જઠરરક્તમાં ‘હાયપરપેપ્સિયા’ નું બહુ વધારે પ્રમાણ હોવાથી તથા જીર્ણ મંદાગ્નિ જેને ઇંગ્લેન્ડમાં ‘હાઇપર પેપ્સિયા’ (Hyperpepsia) કહે છે તેવા દરદવાળા દરદીઓને ખોરાકે જમ્યા પછી સુઈ રહેવાથી જરા ફાયદો થતો જણાય છે, પરંતુ તેવા દરદીઓ પણ જો જમ્યા પછી સુવાને બદલે જમતા પહેલાં સુવાની ટેવ રાખે તો વધારે સાફ. ખોરાક ખરાબર પાચન થાય તે માટે મગજની જાગૃત અને સામાન્ય ક્રિયામય સ્થિતિ અતિ આવશ્યક છે. હા, જમ્યા પછી તુરત બહુ સખ્ત માનસિક પરિશ્રમ કરવો ઠીક નથી. પરંતુ નિદ્રા વખતે પચનક્રિયા સારી રીતે ચાલી શકતી નથી. અને ખોરાક પચાવવાને જરૂર મહેનત ઉઠાવી રહી હોય ત્યારે નિદ્રા

પશુ ગાદ અગર તાજગી બક્ષનારી, બક્ષપ્રદ, હોઈ શકતી નથી. કેટલાક ખાસ પ્રયોગો અને શોધખોળને આધારે ડૉક્ટર કેલેશોગ, એમ. ડી. અને અન્ય વિદ્વાનો ઉપરના નિર્ણય પર આભ્યા છે.

(૩૩) પ્રશ્ન:—ભોજન વખતે પાણી પીવા વિષે તમારો શો મત છે ?

ઉત્તર:—એક નિયમ તરીકે કહીએ તો જમતી વખતે પાણી નજ પીવું જોઈએ. ખોરાક સાથે પાણી પીવાથી પાચક ગુણવાળું શુક્ર કે લાળ (Saliva) ખોરાકમાં બળવા માટે ઝરતું નથી. વળી પ્રવાહી પીવાથી ખોરાક બરાબર ચવાયા વગર પેટમાં જવાથી તેના પર જઠરમાંના પાચક રસોની ક્રિયા બરાબર થઈ શકતી નથી, કારણ તે રસો ‘ડાઈસ્ટ’ થઈ નરમ બની જાય છે. ખોરાક સાથે ઢળ (કુટ) ખાવાથી તૃપા (તરસ) ઝોડી લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઢળમાંથી એસીડ, શર્કરા, અને ‘ડેકસ્ટ્રીન’ના રૂપમાં ‘પેપ્ટોજન’ (Peptogens) પણ મળે છે જેનાથી શુક્ર વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક સાથે બળે છે એટલુંજ નહિ પણ જઠરરસ (Gastric Juice) પણ વધારે નિકળે છે, જેથી પાચનક્રિયા સારી ચાલી શરીર વધારે સારી રીતે પોષાય છે. ‘હાઈપર પેપ્સીયા’ની જાતના મંદાગ્નિવાળા દરદીઓએ જમતા પહેલાં અર્ધા કલાક અગાઉ અર્ધો ગ્લાસ ભરીને ગરમા ગરમ પાણી પી જવું. પાણી જેમ અને તેમ ગરમ પીવું, કારણ થોડુંકજ ઉતું અથવા ડોકળવરણું (Lukewarm) પાણી પીવાથી તો ઉલટી થવાનો સમ્ભવ રહે છે. જે ગરમ પાણી એમને એમ ન ભાવે તો તેમાં જરાક લીંસુનો રસ કે કિંચિત સાકર નાંખી. જઠરરસ પુરતો તેજ કે “સ્ટ્રોગ” નહિ હોવાથી થતા એક જાતના છર્જા મંદાગ્નિ (જેને ઇન્ડિજેશનમાં “હાઈપર પેપ્સીયા” કહે છે તે દરદ) વાળા દરદીઓએ જમતાં પૂર્વે ઠંડા પાણીનો અર્ધો ગ્લાસ અર્ધા કલાક અગાઉ પીવો. જેઓને જમ્યા પછી ખાટા ઝોડકાર આવવાનું અને પેટ ભરેલું છતાં ખોટી જૂખ લાગવાનું દરદ હોય તેઓએ જે જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાકે એક અગર બે ગ્લાસ ભરીને ગરમાગરમ પાણી પીવાનો રિવાજ રાખે તો તેમને લાભ થાય છે.

(અપૂર્ણ.)

## જડીબુટ્ટીના અમૂલ્ય ફાયદા.

(લેખક:—તંત્રી.)

આપણા જમાનામાં દરેક દેશમાં વિદ્યાકળા આગળ વધતી જાય છે. છતાં આપણે ભર-નિદ્રામાં પડેલા છીએ. સદ્ગત આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાદા શાસ્ત્રી પદેની આગેવાની હેઠળ સ્થાપન થયેલા આયુર્વેદ સમ્મેલનનું કામ ઉત્તરોત્તર આગળ વધતું જાય છે. એ સમ્મેલનને આપણા દેશમાં ધોરનિદ્રામાં પડેલા આયુર્વેદીય વૈદ વગેરેને જાગૃત કર્યા છે. એક બે કે પાંચ દશ સારી અનુભવી દવાઓ માણુગ હોય તે મોટા ધન્વંતરિ જેવા વૈદ ગણાતા અને પ્રાણાન્તે પણ પોતાની દવા ખીજને બતાવતા નહિ તે કારણથી હજારો ઉપયોગી વનસ્પતિ દવાઓ હાલમાં લોકોની માહિતીમાંથી જતી રહી છે, એ જમાનો હવે બદલાવા લાગ્યો છે. દેશના દરેક ભાગમાં વૈદ-સમાજો સ્થાપન થઈ છે. તેઓ નિયમિત મુદતે એક સ્થળે ભેગા થાય છે, અને વૈદક સંબંધી બાપણો આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ પોતાની

અનુભવી દવાઓ પ્રકાશમાં મુકે છે, અને તેવી વનસ્પતિની પ્રત્યક્ષ ઓળખ તે વનસ્પતિ રચુ કરી કરાવે છે. અમને લખવાને આનંદ થાય છે કે:—

મુંબઈ વૈદ્ય-સભાના રિવાજ મુજબની અઠવાડીક ખેટક ગઈ તા. ૨૮ મી ફેબ્રુઆરી ને રવીવારે સભાના લેકચર હાલમાં આયુર્વેદભૂષણ ત્રિભુવન રામજી રામાના પ્રમુખપણા નીચે મળી હતી. જે સમયે વૈદ્યરાજ જમીયતરામ કેશવરામ પાઠક પારડોલીવાળાએ “જડી-બુટ્ટીના પ્રત્યક્ષ ચત્કાર” એ વિષય ઉપર નીચે મુજબ એક જાહેર ભાષણ આપ્યું હતું:—

“હું આજના વિષયને અનુસરીને થોડી ઘણી વનસ્પતિઓ રચુ કરી, આપ સમક્ષ એના ગુણતું મારા અનુભવ અને શ્રવણ મુજબ વિવેચન કરું છું. તેમાં કોઈ પણ રીતની ખામી હોય તો હું પ્રથમથીજ ક્ષમા આહું છું.

**વનસ્પતિ નં. ૧ જ્વર ઉપર કંડવીનાઈથી થતા ફાયદા.**

આ કંડવીનાઈ છોડના રૂપમાં થાય છે. વિશેષ કરીને શ્રાવણ માસથી ઉગવાની શરૂઆત થાય છે, અને કાર્તિક, માગશિર્વ માસમાં અંગે તથા ઉપાંગે સાથે સારી રીતે ખીલી નીકળે છે, અને ફાગણ માસમાં ઘણું કરીને તે સુકાઈ જાય છે. કાંકરાવાળી ખેડાણ અને ભેજવાળી જમીનમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. આપણા કેટલાએક માનનીય ગ્રંથોમાં નાઈતું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. પણ આ નાઈ કાંઈકે તેનાથી જુદાજ રૂપમાં જણાય છે. આ ખાખત વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયારે “વૈદ્યકલ્પતર માસિક” માં ૧૯૧૪ ના દશમા અંકમાં પોતાના એક લેખમાં કંડવીનાઈનું ઘણાજ ઉપયોગી ગુણતું વર્ણન કર્યું છે. પણ તે કંડવીનાઈમાં અને આ કંડવીનાઈમાં ઘણાજ ફરક લાગે છે. તે નાઈના જમીનમાં કંદ ખાજે છે ત્યારે આનાં સીધાં મૂળીઆં કપાસના મૂળની માફક થાય છે. તેના વેલા થાય છે ત્યારે આ વનસ્પતિના છોડ થાય છે. તે કંદ વાડ વિગેરેમાં વિશેષ થાય છે. ત્યારે આ ઉપર મુજબ જલ્દયામાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. આનાં પાંદડાં લીલા રંગનાં લાંબાં અને રસથી ભરેલાં બહુજ કડવાં હોય છે. આ વનસ્પતિનો પ્રત્યક્ષ નમૂનો આપ સમક્ષ રચુ કરું છું.

(૧) ગુણુ-એના પાંદડાંના રસ તોલો ૧ અંકેક દિવસમાં ત્રણ વેળા જ્વર (તાવ)ના દરદીને આપવામાં આવે તો કંડવીનાઈનના જેટલું કામ કરે છે. કફ, જ્વર અને વાત-જ્વરમાં મરીતું ચૂર્ણ મેળવીને આપવામાં આવે તો ચત્કારીક રીતે તાવને નાશુદ કરે છે.

(૨) કુલાવેલી ફટકડી સાથે આનો રસ પ્રકૃતિ જોઈ આપવામાં આવે તો ઉદર રોગમાં ફાયદો કરે છે. વજન ફટકડી ચૂર્ણ વાસ ૧ થી ત્રણ સુધી અને રસ તોલો ૧૦ થી તે ૧૫ સુધી.

(૩) કોલેરામાં પણ આ રસ ઘણો ફાયદો કરે છે.

(૪) કૃમી અને રક્તવિકારને નાશુદ કરવામાં અકસીર છે.

(૫) આ રસ અને મીઠું તેજ સમભાગે મેળવી શરીરે ઓળવામાં આવે તો ખંસ, અળ, કોદ, વગેરે ઉપર ફાયદો કરે છે.

(૬) આનાં સુકાં પાંદડાંનું ચૂર્ણ કરી વાપરવામાં આવે તો સુદર્શન ચૂર્ણના જેટલું કામ કરે છે.

(૭) આના મૂળને વાટી લેપ કરવામાં આવે તો ઉદર કરડવાનો સોજો તથા અન્ય એરી જંતુથી ઉત્પન્ન થયેલા સોજને મટાડે છે.

(૮) લીંબુના રસમાં આનાં મૂળ ઘસીને લગાડવાથી દાદર તથા સુકાં ખરજનું મટે છે.

(૯) આનાં પાંદડાંને ખાળી રાખ કરી તે રાખ બે દબાવવામાં આવે તો વ્રણ તથા રક્તવિકારથી ઉદ્ભવેલાં ઝેરી ચાંદાંઓને રૂઝાવે છે.

### વનસ્પતિ નં. ૨-રીસામણી.

જે જુદા જુદા નામોથી દરેક જગ્યાએ નીચે મુજબ ઓળખાય છે. મં. લાજરી, હીં. લજળ; ખં. લાજક, લાં. મીસોસા, યુડીક, સં. લજળ, સમીપમા, સમંગા, જલકારીકા, રક્તપાદી, નમસ્કારી, ખદીરકા, વગેરે નામોથી પ્રખ્યાત છે. આના છોડને મનુષ્યનો સ્પર્શ થતાં પાંદડાં ખીડાઈ જાય છે. એમની વિશેષ પિંજનને માટે તેના હું પ્રત્યક્ષ નમૂના રજુ કરું છું.

(૧) ગુણુ-આનાં પાંદડાંનું ચૂર્ણ કરી સાકરના પાણીમાં આપવામાં આવે તો ગરમી-નો રોગ શાંત થાય છે.

(૨) દહોની સાથે આપવામાં આવે તો મરડામાં સારો ફાયદો કરે છે.

(૩) ધાવણીના કુકના ઉકાળામાં એ ચૂર્ણ નાંખી આપવામાં આવે તો રક્તાતિ-સારને મટાડે છે.

(૪) અરકુસાના ઉકાળામાં આપવામાં આવે તો રક્તપિત્તમાં સારો ફાયદો કરે છે.

(૫) એના ક્વાથમાં ઝેરંડીયું નાંખીને આપવામાં આવે તો વાતરક્ત અને આમડીના રોગો ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

(૬) એના પંચાંગનું શરબત બનાવી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો ગરમીથી ઉદ્ભવેલી ખાંસી અને દાહને શાંત કરે છે.

(૭) એનાં પીળાં ફુલ આવે છે તેને વાટીને માથા ઉપર લેપ કરવામાં આવે તો માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૮) એનાં ખીજ તાંદળજની ભાજીના આકારનાં અને રંગે લાલ આવે છે. એ ખીજ પૌષ્ટિક, શીતવીર્ય, સાંધાઓને મજબુતી આપનાર, અને શરીરનો વર્ણ સુધારનાર છે. આ ખીજ એક ગ્લામમાં પાણી ભરી તેના ઉપર નાંખવામાં આવે તો તેમાંથી કેટલાએક ચીકા-સદાર પદાર્થ બહાર પડી એક ખીજ સાથે મળી લાંબો તાર નીકળે છે. કેટલાક પંખખી લોકો પાણીમાં ખીજ નાંખી બે મીનીટમાં સળી વડે પાણીની ઉપરનો ચીકણો પદાર્થ કઢાડીને લોકોને બતાવે છે. અને કહે છે કે જેવી રીતે આ બે મીનીટમાં પાણીમાં ચીકાસદાર પદાર્થ ઉદ્ભવ્યો છે એવીજ રીતે શરીરમાં પણ બે મીનીટમાં ધાતુ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે સમગ્રની ચમત્કાર બતાવી પૈસા કઢાવે છે. એ ખીજ તે આ રીસામણીનાં છે.

### વનસ્પતિ નં. ૩-પાતાળગારડી.

આ વનસ્પતિને મં. પાતાળ ગારડી, હિં. છીરેટા, ખં. સીલીન્દા, મ. તાની આવેલ, ભુમપડ, યુ. વેવડીઓ લપ વગેરે નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. વિશેષ પિંજન માટે એનો પ્રત્યક્ષ નમૂનો રજુ કરું છું. એનાં મૂળીયાં જમીનમાં બહુજા ઉડાં રહે છે. એક વખત જમીનમાં કુવો ખોદતાં વજનનું મૂળ વચમાં આવ્યું હતું; અને તે મૂળ પાંત્રીસથી સાડત્રીસ હાથ કુવો ઉડો થયો અને પાણી જણાયું ત્યાં સુધી એનું મૂળ પહોંચેલું હતું. આ મેં નજરે જોયું છે.

ન્યારે આવી વનસ્પતિઓ, સચકત, કુમાસદાર, અંગો તથા ઉપગોને મજબૂત બનાવવા આટલે બધે ઉડે ઉતરી પોતાને, જોઈતાં તત્વો મેળવી બારે મામ લીલી રહી ખરો આનંદ ભોગવે છે. એવીજ રીતે આપણે વૈવજ્યકુઓ આયુર્વેદના પુસ્તકોનું કમવાર સંશો-

ધન કરી મૂળ સુધી પહોંચીશું તોજ આલુ જમાનામાં ખરો આનંદ તથા સુખ ભોગવીશું અને ભોગવાવીશું.

(૧) ગુણુ-આ વનસ્પતિ બહુજ શીતવિર્ય છે, તેનાં પાંદડાં પાણીને પકડી રાખે છે. એનાં પાંદડાંમાં થોડું પાણી રાખી વાટી રસ કઢાડવામાં આવે અને પંદર મીનીટ કોષ પશુ પાત્રમાં રાખવામાં આવે તો તે બરફની માફક બંધાઈ જાય છે. કેટલીએક જગ્યાએ બરફ મળવાનાં સાધનો નથી ત્યાં આ ક્રિયા બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. બરફથી પશુ આમાં શીતળતા વિશેષ છે; અને વગર પૈસે બરફ કરતાં વધારે ફાયદા મળે છે. આ જાડ હિંદુસ્તાનમાં કોષકંજ જગ્યા એવી હશે કે ત્યાં ન મળે:—

(૨) એના જમાવેલા ટુકડામાંથી થોડો ભાગ લઈ આંખ ઉપર મુકવામાં આવે તો ગરમીથી ઉત્પન્ન થયેલા આંખના રોગોને મટાડે છે.

(૩) અગ્નિથી દગ્ધ થયેલા દર્દીને અગન બળતી હોય અને બહુજ વેદના થતી હોય તો તેને દાહ કરતી જગ્યા ઉપર મુકવામાં આવે તો વેદના શાંત થઈ દરદીને આરામ મળે છે.

(૪) એનાં મૂળ પાણીમાં ઘસીને પાવામાં આવે અને ડાંખતી જગ્યા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો સાપ તથા વીંછીનું ઝેર ઉતરે એવું સાંભળ્યું છે.

(૫) માથાના દરદ ઉપર જો બરફની માફક મુકવામાં આવે તો માથાની વેદના મટાડે છે.

(૬) એના ટુકડામાં સાકર મેળવીને કેટલાએક માથાની પીડાવાળા, ગરમીવાળા અને પ્રમેહની વેદનાવાળા મનુષ્યો ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે, અને એનાથી ફાયદો થતો જણાવે છે.

(૭) એનાં ડાંડવાં લીલા રંગનાં મરીના જેવાં જરા ચપટાં થાય છે. પાકે સારે કાળા રંગનાં, અને બધું રંગનો રસ નીકળે છે. એ રંગ પાકો અને ઘણોજ સુશોભિત છે. એને રંગ તરીકે સંશોધન કરી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રંગોની જાતમાં ઘણોજ ઉત્તમ નિવડવા સંભવ છે.

(૮) એના વેલાને ખેડુતો લાવી ઝાડ, દોરડાં, તથા સાદડી બનાવવાના ઉપયોગમાં લે છે.

**વનસ્પતિ નં. ૪-શેરડો કંદ.**

આ કંદ કેટલીક જગ્યાએ શેરડા નામથી ઝાળખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ કંદના નામે ઝાળખાય છે અને કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ હેમકંદના નામથી ઝાળખાય છે. આ બધાં નામો ગુણુ ઉપરથી કલ્પેલાં લાગે છે; પણ ખરું નામ શાસ્ત્રોક્ત જણાવું નથી; છતાં કેટલાંએક એનાં લક્ષણો ક્ષીરકાકોલીને લગતાં છે. ઉક્ત વનસ્પતિ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે અને લોકોને પૂછવાથી હિંદુસ્તાનના દરેક ભાગમાં જુદા જુદા નામથી ઝાળખાતી હોય એમ જણાય છે. આ વનસ્પતિના વેલા થાય છે, તેનો રંગ લીલો અને ડાંડી ઉપર કાંઈક રતાશ પડતો દેખાય છે. એનાં પાંદડાં અંકોલના ઝાડના જેવાં પણ જરા સોંકડાં અને સુંવાળાં થાય છે. એ કંદ આપની રૂબરૂમાં મુકું છું. આ કંદ જ્યારે કુમળો અને લીલો હોય છે ત્યારે અંદરથી ઘણા પ્રમાણમાં દૂધ આવે છે. એનો સ્વાદ મધુર અને શ્વિદર છે.

**કંદ સેવન કરવાથી થતા ફાયદા.**

(૧) ગુણુ-આ કંદ બળ આપનાર છે, અને ગરમીના રોગવાળાને માટે બહુજ અકસીર છે.

(૨) રક્તદોષથી ચામડી ઉપર થતા રોગને નાશુદ કરે છે.

(૩) વૃદ્ધ માણસ પણ શક્તિ મેળવે છે.

(૪) આ કંદના દુકકા કરી સુકાવી ખાંડી બારીક બનાવી રાખી મૂકવામાં આવે અને નાનાં બચ્ચાંઓને સવારમાં દુધ સાથે બીજી કેટલીએક ટોનીક દવા ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે તેની જગ્યાએ જો આ કંદનું ચૂર્ણ આપવામાં આવે તો અગ્રો નથી ધારતા કે બીજી કોઈ પણ દવા ટોનીક તરીકે તેની હરિદ્રાઈ કરી શકે. એમાં વિશેષ કરીને ગરમીથી તવાયલા અને રક્તવિદારથી પીડાના હોદરાઓને માટે તો આ ખાસ ઉત્તમ ચીજ છે.

(૫) સ્ત્રીઓને સ્તનમાં દૂધની વૃદ્ધિ કરે છે.

(૬) ગમે તેવો દાહ બળતો હોય તો દૂધમાં સાકર અને એલચી નાંખી અંદર ઘોડો કંદનો બૂકો મેળવી લેવાથી દાહની શાન્તિ થાય છે.

(૭) આ કંદ કુળજો અને તાન્ને ખાવાથી આઈસિફીમના જેવી મજા આપે છે અને શરીરને પુષ્ટ અને સુશોભિત બનાવે છે. આવી વનસ્પતિના સેવનથીજ મનુષ્યો દીર્ઘાયુની થાય છે. આપણા કેટલાએક ચોગીઓ, મહાત્માઓ અને ફકીરો કેટલીક આવીજ યુટીઓ અને ફળદ્રુપોનો આહાર કરી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. કેટલાએક ખેડૂતો પણ ખાસ કરી મહીનો બે મહીના તેનો નિયમિત ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

**વનસ્પતિ નં. ૫-વાલ પાપડીથી થતી તંબાકુના ઝેર ઉપર અસર.**

મિત્રા ! દરેક જગ્યાએ તંબાકુનો બહોળો ઉપયોગ થતો જાય છે તેમાં જો ઝેર રહેલું છે તે ઝેર, બીડી, દુકકો, ચલમ, સીગારેટ, સીરટ, તપખીર વગેરેના ઉપયોગથી મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થાય છે. એને માટે મોટાં મોટાં પુસ્તકો લખાય છે, આર્ટિકલો અપાય છે અને જાહેર ભાષણો થાય છે. અમારા કેટલાએક બાંધુઓના લેખો સિદ્ધ કરી બતાવે છે કે તંબાકુ મનુષ્ય દેહમાં બહુજ બચકર ઝેરી અસર કરે છે. એનામાં કંઈક ચતુર્કિંચિત શુભો હશે, છતાં અવ-શુભો વધારે જોવામાં આવે છે, અને જેમ જાને તેમ એનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેવી ભલામણ કરવામાં આવે છે પણ મનુષ્યમાં દાખલ થઈ સુકેલા ઝેરને નાશુદ કરવા માટે કુદરતે વનસ્પતિ સરજી નહિ હશે ?

આ સદિમાં કૃપાળુ કુદરતે કંઈ પણ ખામી રાખી હોય તેમ જણાતું નથી. “ શેરને માથે સવા શેર ” હોયજ. એ ઝેરને નાશુદ કરવા માટે જો કહીએ તો આ વાલપાપડીજ છે અને તે આપ સમક્ષ રજુ કરું છું. એના બીજને વાલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

(૧) શુભુ—આ વનસ્પતિ તંબાકુના ઝેરને માટે બહુજ અકસીર છે. જો પ્રત્યક્ષ દાખલો જોવો હોય તો પાશેર તંબાકુની અંદર વાલપાપડી નંગ ૪ ચોળી નાંખીને પછી ઉપ-યોગ કરવામાં આવે તો તંબાકુની કોઈ પણ રીતની ઝેરી અસર થતી નથી તથા તંબાકુનો કસ તદન નાશુદ થઈ જાય છે માટે તંબાકુના વ્યસનીઓએ વાલપાપડીનું સેવન કરવું લાભદાયક છે.

(૨) કોઈ પણ મનુષ્યને તંબાકુ ચડી ગયો હોય તો એનાં પાંદડાંનો રસ ૪ થી ૮ ટીપાં પાણી સાથે જો આપવામાં આવે તો આરામ થાય છે.

(૩) એનાં મૂળ ધસી રતવા ઉપર લગાવવાથી ફાયદો કરે છે.

(૪) ચાંદા ઉપર લગાવવાથી ચાંદાં મૂકવે છે.

(૫) આ મૂળ પાણીમાં ધસી સોજા ઉપર લગાડવાથી સોજો મટે છે.

(૬) આ મૂળ પાણીમાં ધસી માથે ચોપડવાથી માથાનું દુખવું તથા આંધશીશી મટે છે.

ધન કરી મૂળ સુધી પહોંચીયું તોજ આણુ જમાનામાં ખરો આનંદ તથા સુખ ભોગવીયું અને ભોગવાવીયું.

(૧) ગુણુ-આ વનસ્પતિ બહુજ શીતવિષે છે, તેનાં પાંદડાં પાણીને પકડી રાખે છે. એનાં પાંદડાંમાં થોડું પાણી રાખી વાટી રસ કઢાડવામાં આવે અને પંદર મીનીટ કાંઈ પણ પાત્રમાં રાખવામાં આવે તો તે બરફની માફક ખંધાઈ જાય છે. કેટલીએક જગ્યાએ બરફ મળવાનાં સાધનો નથી ત્યાં આ ક્રિયા બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. બરફથી પણ આમાં શીતળતા વિશેષ છે, અને વગર પૈસે બરફ કરતાં વધારે ફાયદા મળે છે. આ આડિંદુસ્થાનમાં કાંઈકજ નજા એવી હશે કે ત્યાં ન મળે:—

(૨) એના જમાવેલા દુકડામાંથી થોડો ભાગ લઈ આંખ ઉપર મુકવામાં આવે તો ગરમીથી ઉત્પન્ન થયેલા આંખના રોગોને મટાડે છે.

(૩) અમિથી દુધ થયેલા દર્દીને અગત બળતી હોય અને બહુજ વેદના થતી હોય તો તેને દાઢ કરતી જગ્યા ઉપર મુકવામાં આવે તો વેદના સાંત થઈ દરદીને આરામ મળે છે.

(૪) એનાં મૂળ પાણીમાં ઘસીને પાવામાં આવે અને કંખની જગ્યા ઉપર ચોપડવામાં આવે તો સાપ તથા વીંછીનું ઝેર ઉતરે એવું સાંભળ્યું છે.

(૫) માથાના દરદ ઉપર જે બરફની માફક મુકવામાં આવે તો માથાની વેદના મટાડે છે.

(૬) એના દુકડામાં સાકર મેળવીને કેટલાએક માથાની પીડાવાળા, ગરમીવાળા અને પ્રમેહની વેદનાવાળા મનુષ્યો ખાવામાં ઉપયોગ કરે છે, અને એનાથી ફાયદો થતો જણાવે છે.

(૭) એનાં ડીંડવાં લીલા રંગનાં મરીના જેવાં જરા ચપટાં થાય છે. પાકે સારે કાળા રંગનાં, અને બહુ રંગનો રસ નીકળે છે. એ રંગ પાકો અને ઘણોજ સુશોભિત છે. એને રંગ તરીકે સંશોધન કરી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો રંગોની જાતમાં ઘણોજ ઉત્તમ નિવડવા સંભવ છે.

(૮) એના વેલાને ખેડતો લાવી ઝાડ, દોરડાં, તથા સાદી બનાવવાના ઉપયોગમાં લે છે.

### વનસ્પતિ નં. ૪-શેરડા કંદ.

આ કંદ કેટલીક જગ્યાએ શેરડા નામથી ઝાળખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ કંદના નામે ઝાળખાય છે અને કેટલીક જગ્યાએ દુધીઆ હેમકંદના નામથી ઝાળખાય છે. આ બધાં નામો ગુણુ ઉપરથી કર્યેલાં લાગે છે; પણ ખરું નામ શાસ્ત્રોક્ત જણાવું નથી; છતાં કેટલાંએક એનાં લક્ષણો ક્ષીરકાકીલીને લગતાં છે. ઉક્ત વનસ્પતિ ઘણી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે અને લોકોને પૂછવાથી હિંદુસ્તાનના દરેક ભાગમાં જુદાં જુદાં નામથી ઝાળખાતી હોય એમ જણાય છે. આ વનસ્પતિના વેલા થાય છે, તેનો રંગ લીલો અને ડાંડી ઉપર કાંઈક રતાશ પડતો દેખાય છે. એનાં પાંદડાં અકોલના ઝાડના જેવાં પણ જરા સાંકડાં અને મુંવાળાં થાય છે. એ કંદ આપની રૂબરૂમાં મુકું છું. આ કંદ ન્યારે કુમળો અને લીલો હોય છે. ત્યારે અંદરથી ઘણા પ્રમાણમાં દૂધ આવે છે. એનો સ્વાદ મધુર અને રચિકર છે.

કંદ સેવન કરવાથી થતા ફાયદા.

(૧) ગુણુ-આ કંદ બળ આપનાર છે, અને ગરમીના રોગવાળાને માટે બહુજ અકસીર છે.

(૨) રક્તદોષથી આમડી ઉપર થતા રોગને નાબુદ કરે છે.



(૩) વૃદ્ધ માણસ પણ શક્તિ મેળવે છે.

(૪) આ કંદના ટુકડા કરી સુકાવી ખાંડી બારીક બનાવી રાખી મૂકવામાં આવે અને નાનાં બચ્ચાંઓને સવારમાં દુધ સાથે બીજી કેટલીએક ટોનીક દવા ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે તેની જગ્યાએ જો આ કંદનું ચૂર્ણ આપવામાં આવે તો અગ્રો નથી ધારતા કે બીજી કોઈ પણ દવા ટોનીક તરીકે તેની હરિદ્રાઈ કરી શકે. એમાં વિશેષે કરીને ગરમીથી તવાયલા અને રક્તવિકારથી પીડાતા છોકરાઓને માટે તો આ ખાસ ઉત્તમ ચીજ છે.

(૫) સ્ત્રીઓને રતનમાં દૂધની વૃદ્ધિ કરે છે.

(૬) ગમે તેવો દાઢ બળતો હોય તો દૂધમાં સાકર અને એલચી નાંખી અંદર થોડો કંદનો બુકો મેળવી લેવાથી દાઢની શાન્તિ થાય છે.

(૭) આ કંદ કુળજો અને તાજો ખાવાથી આઈસક્રીમના જેવી મઝા આપે છે અને શરીરને પુષ્ટ અને સુશોભિત બનાવે છે. આવી બનસ્પતિના સેવનથીજ મનુષ્યો દીર્ઘાયુ થાય છે. આપણા કેટલાએક યોગીઓ, મહાત્માઓ અને ફકીરો કેટલીક આવીજ યુટીઓ અને ફળદ્રુપોના આહાર કરી લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા. કેટલાએક ખેડુતો પણ ખાસ કરી મહીના બે મહીના તેનો નિયમિત ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

**વનસ્પતિ નં. ૫-વાલ પાપડીથી થતી તંબાકુના ઝેર ઉપર અસર.**

મિત્રા ! દરેક જગ્યાએ તંબાકુનો બહોળો ઉપયોગ થતો જાય છે તેમાં જે ઝેર રહેલું છે તે ઝેર, ખીડી, ટુકડો, ચલમ, સીગારેટ, ચીરટ, તપખીર વગેરેના ઉપયોગથી મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થાય છે. એને માટે મોટાં મોટાં પુસ્તકો લખાય છે, આર્ટિકલો અપાય છે અને જાહેર ભાષણો થાય છે. અમારા કેટલાએક બંધુઓના લેખો સિદ્ધ કરી બતાવે છે કે તંબાકુ મનુષ્ય દેહમાં બહુજ બાયકર ઝેરી અસર કરે છે. એનામાં કંઈક ચત્કિચિત ગુણો હશે, છતાં અવગુણો વધારે જોવામાં આવે છે, અને જેમ બને તેમ એનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેવી બક્ષા-મથુ કરવામાં આવે છે પણ મનુષ્યમાં દાખલ થઈ ચુકેલા ઝેરને નાશુદ કરવા માટે કુદરતે વનસ્પતિ સરજી નહિ હશે ?

આ સંદિમાં કૃપાળુ કુદરતે કંઈ પણ ખામી રાખી હોય તેમ જણાતું નથી. “ શેરને માથે સવા શેર ” હોયજ. એ ઝેરને નાશુદ કરવા માટે જો કહીએ તો આ વાલપાપડીજ છે અને તે આપ સમક્ષ રજુ કરે છું. એના બીજને વાવ તરીકે ઝાળખવામાં આવે છે.

(૧) ગુણુ—આ વનસ્પતિ તંબાકુના ઝેરને માટે બહુજ અકસીર છે. જો પ્રત્યક્ષ દાખલો જોવો હોય તો પાશેર તંબાકુની અંદર વાલપાપડી નંગ ૪ ચોળી નાંખીને પછી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તંબાકુની કોઈ પણ રીતની ઝેરી અમર થતી નથી તથા તંબાકુનો કસ તદન નાશુદ થઈ જાય છે માટે તંબાકુના વ્યસનીઓએ વાલપાપડીનું સેવન કરવું લાભદાયક છે.

(૨) કોઈ પણ મનુષ્યને તંબાકુ ચડી ગયો હોય તો એનાં પાંદડાંનો રસ ૪ થી ૮ ટીપાં પાણી સાથે જો આપવામાં આવે તો આરામ થાય છે.

(૩) એનાં મૂળ ધસી રતવા ઉપર લગાવવાથી ફાયદો કરે છે.

(૪) આંદા ઉપર લગાવવાથી આંદાં સૂકવે છે.

(૫) આ મૂળ પાણીમાં ધસી સોજા ઉપર લગાડવાથી મોજો મટે છે.

(૬) આ મૂળ પાણીમાં ધમી માથે ચોપડવાથી માથાનું દુખવું તથા આદારીશી મટે છે.

(૭) વાલના સેવનથી શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ થાય છે પણ વીર્ય હણાય છે. તંબાકુનાં કેટલાક ખરા વ્યસનીઓ પાપડીનો સ્પર્શ થયા પછી હાથ સાફ કર્યા સિવાય બીડી ખનાવતા નથી. એક મહાત્મા તરફથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે વાલની પાપડીનું શાક ખાવાથી પણ શરીરમાં રહેલા તંબાકુના જેવી તત્વનો જયો નાશુદ થાય છે. આપણા શાસ્ત્રમાં પણ વાલને વિષમ ગણ્યા છે. આ વનસ્પતિ જે આપણા ઉપર ઉપકાર કરે છે તે ખરેખરા કામની છે. કેટલાએક વેપારીઓ વેચવાનાં હોય તેવાં જનવરને એનું પંચાંગ ખવરાવી ઉપર તેલ પાચ છે જેથી પંદર દિવસમાં જનવર લોહીથી ભરપૂર થઈ પુરતી કિંમત આપી જાય છે. પણ તે લોહી કેવળ થોડા વખતને માટે જ જોવાનું છે કેમકે તે તાકાતહીન રહે છે. આ મારો હેતુ તંબાકુના વ્યસનીઓને પુષ્ટિ આપવાનો નથી પણ શરીરમાંની તંબાકુની જેરી અસર નાશુદ કરવાનો છે.

ત્યારબાદ વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીઆરે જણાવ્યું કે આજે જે પાંચ વનસ્પતિનું વિવેચન થયું તે પૈકી જે વનસ્પતિનો અનુભવ મને થયો છે. તે હું નીચે પ્રમાણે જણાવું છું. અમારા દેશમાં જે રીસામણી થાય છે તે બીજી જાતની એટલે વેલાના રૂપની થાય છે. તેનાં પાંદડાં પણ મનુષ્ય સ્પર્શ થતાં બીડાઈ જાય છે. એનું મૂળ વેલાનું પ્રમાણ જોતાં કંઈક જાડું થાય છે. એનાં મૂળ સાકરના પાણીમાં ધસીને પાવાથી વેદનાયુક્ત ગરમીના રોગને ક્ષાયદો કરે છે. આ મૂળ દહીંની સાથે આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર કરે છે. વછનવેલ આ વનસ્પતિનો અનુભવ મને નાનપણથી જ છે, અને હું પોતે પણ એના જમાવેલા રસમાં સાકર મેળવીને ઘણી વાર ખાતો હતો તથા બીજાઓ પણ તેનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે. સ્વાદમાં બહુ જ લહેજતદાર હોઈ તે ગરમીના દરદોને નાશુદ કરે છે. આ પ્રમાણે વિવેચન થયા બાદ પ્રમુખે જણાવ્યું કે આજે જે આ પાંચ વનસ્પતિઓનું વિવેચન વૈદ્યરાજ જમીયતરામે કરી બતાવ્યું છે; તો તે ઘણું માનનીય છે. તેમજ દરેક વનસ્પતિના પ્રત્યક્ષ નમૂના તથા ચત્કારિક ગુણોનો દેખાવ આજે સભા સમક્ષ કરી બતાવ્યો છે; તેથી તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે. કારણકે પ્રાચીન ઋષિઓ પંજુ આજ પ્રમાણે સભાઓ તથા સમ્મેલનો ભરી શિષ્યોને તથા અન્ય વૈદ્યરાજને કરી બતાવતા હતા તેથી ગુપ્ત રહેલી વિદ્યાઓનો બહોળો ફેલાવો થતો હતો; પણ એટલું તો યાદ રાખવાનું છે કે અધ્યયનની સાથે અનુભવી જ્ઞાનની ખાસ આવશ્યકતા છે, અને આજ પછી થતી સભાઓમાં દરેક આખ્યાનકારો જનતા સુધી સગવડ પડતી તથા મળતી ચીજોનો ખાસ પ્રત્યક્ષ નમૂનો વૈદ્ય સભા સમક્ષ રજુ કરશે તો વિશેષ લાભ મળવા સંભવ છે. ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિઓનો અનુભવ કરવાની હું દરેક બંધુઓને બકામણુ કહું છું, અને તેઓ અનુભવ લઈ સભાઓમાં રજુ કરશે, તો તેમનો આભાર થશે, અને જનસમાજના ક્ષાયદામાં વધારો થશે.

પ્રથમ વનસ્પતિ જે કંડવીનાઇ રજુ કરવામાં આવી છે તે ખરેખર તાવ ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, અને દરેક મનુષ્યને વાપરવા યોગ્ય છે. બીજી વનસ્પતિ રીસામણી છે તે શીતળ, ટુરી અને કફર છે. તે પિત્ત, રક્તપિત્ત, અતિસાર અને યોનીના રોગો નાશ કરે છે; તથા તેનાં બીજ પાષ્ટિક છે. ત્રીજી વનસ્પતિ વછનવેલ છે, જેને સંઘ પાતાળ ગારડી (વેક-જળજળમની) કહે છે. તે શીતળ છે, રસ કાદતાં જામી જાય છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોયું છે. જામેલો રસ દાહ ઉપર લગાડવાથી શાંતિ થાય છે, ગરમીના રોગમાં સાકર સાથે આપવાથી સારો ક્ષાયદો આવે છે. કુષ સાથે સેવન કરવાથી ઉપદંશ અને સંધીઘટ

મટે છે. ચોથી વનસ્પતિ દુધીઓ હેમકંદ છે. તે ક્ષીર કાકોલીને મળતો થાય છે. આ કંદ પાષ્ટિક, મધુર, વૃષ્ય, ભારે, દાહશામક, રક્તદોષ હરનાર, પિત્તહર, શોષ તથા જ્વરને મટાડે છે. આ કંદનું યોગ્ય રીતે સેવન કરવામાં આવે તો બહુજ ઉપયોગી છે. એનું વિવેચન પુરતું અર્થ અયું છે; જેથી આટલુંજ ખસ છે. પાંચમી વનસ્પતિ વાલપાપડી છે, તેનો ખાસ અમલકારિક ગુણ જે તંબાકુના ઝેરને નાબુદ કરવા બતાવવામાં આવ્યો છે તે બહુજ લાભદાયક છે. આવા બધેંકર તંબાકુના ઝેરને આં વસ્તુ નાબુદ કરે છે. એ શોષ કંદ નજીવી નથી. પાપડી મધુર, રૂક્ષ અને ઝાડાને ઉતારનાર છે તથા બળદાયી રક્તવર્ધક છે. કઠવી વાલપાપડી એનાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળી છે.

## અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા વ્યાધિ.

( લેખક:-તંત્રી.)

આજુ જમાનામાં દિનપરદિન લોકો રસના (જીભ) ઇન્દ્રિયને રાજી કરવા માટે ખાનપાનના પદાર્થો ભરી મશાલા અને ખાંડ-સાકર જેવા પદાર્થોથી વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા લાગ્યા છે. એમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે તે પદાર્થો પ્રમાણ કરતાં વધારે ખવાય અને રસના ઇન્દ્રિય તૃપ્ત થાય. આ પ્રમાણે ખોરાકને કૃત્રિમ રીતે સ્વાદિષ્ટ બનાવવાથી ખોરાક પ્રમાણ કરતાં વધારે ખવાય છે, અને તેવા અત્યાહારથી પ્રજનવર્ગમાં ભાત ભાતના રોગો થવા લાગ્યા છે. પીવામાં મનુષ્ય શુદ્ધ જળ જેવી એકે વસ્તુ નથી, છતાં જળનું સ્થાન સોડા, લેમોનેડ, તાડી, દારૂ, ચહા, કૉફી, વગેરે પદાર્થોએ લીધું છે. આ પણ રોગો થવાનું એક કારણ છે. ઈંગ્રેજમાં કહેવત છે કે-“We should not live to eat, but eat to live.” આપણે પેટ ભરવા માટે જીવતા નથી, પણ જીવવા માટે પેટ ભરીએ છીએ. પરંતુ આજુ જમાનામાં આપણે પેટ ભરવા માટેજ જીવે છીએ છીએ ઘણાં માણસોના મુખથી સાંભળવામાં આવે છે કે “હુનિયામાં ખાધું પીધું અને એકચારામ કર્યો તેજ ખરું છે.” આવા વિચારોથી મનુષ્યો અત્યાહાર કરે છે, અને પોતાને પ્રાપ્ત થએલા પવિત્ર ઇશ્વરમંદિરનો અઠાણે પોતાને હાથે નાશ કરે છે. ધનવંતરિ માસિકમાં આહાર સંબંધી ઘણી વખત લખવામાં આવ્યું છે. તમાકુ જેવાં દુર્બ્યસનોથી, અને હદ ઉપરાન્ત કપડાં પહેરવાનો શોખ વધવાથી તમાકુ અને કપાસનાં વાવેતરો લાખો વીધાં જમીનમાં થાય છે. અને તેમ થવાથી તેરલાં વીધાંમાં પાકતું અનાજ પણ દર વર્ષે ઓછું નિપજવા લાગ્યું છે. આપણે એટલા ખધા શોખીન અને આજસુ બન્યા છીએ કે, ખોરાકના કંઠણ પદાર્થો ચાવવા ન પડે માટે તેની સાથે પ્રવાહી પદાર્થ લઇએ છીએ તેથી એક ઇંગ્રેજ કહેવતમાં કહ્યા પ્રમાણે “Most mendig their graves with their teeth; because they do not chew their food well” મનુષ્યોને મોટા ભાગ પોતાની કબરો પોતાના દાંતવડે ખોદે છે; કારણ કે તેઓ પોતાનો ખોરાક ખરાબર ચાવતા નથી. જેથી રોગી બની મરણના મુખમાં પહોંચે છે. વગર ચાવેલા ખોરાકથી તૃપ્તિ થતી નથી અને ખોરાક ત્રણ કે ચાર ગુણો ખવાય છે. ઉપરના કારણથી ખાદ્ય ખોરાકની ચીજને મોંથી થવા લાગી છે, દેશમાં જીખમરો વધવા લાગ્યો છે, ગરીબો અજ વગર મરે છે, અને આપણે અકરાંતીયાપણાથી મરીએ છીએ.

(૭) વાલના સેવનથી શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ થાય છે પણ વીર્ય હણાય છે. તંબા કુનાં કેટલાકે ખરા વ્યસનીઓ પાપડીનો સ્પર્શ થયા પછી હાથ સાફ કર્યા સિવાય ખીડ ખનાવતા નથી. એક મહાત્મા તરફથી એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે વાલની પાપડીનું શા ખાવાથી પણ શરીરમાં રહેલા તંબાકુનાં ઝેરી તત્વોને જ્યો નાશુદ થાય છે. આપણા શાસ્ત્રમાં પણ વાલને વિષમ ગણ્યા છે. આ વનસ્પતિ જે આપણા ઉપર ઉપકાર કરે છે તે ખરેખરા કામની છે. કેટલાએક વેપારીઓ વેચવાનાં હોય તેવાં જનવરને એનું પંચાંગ ખવરાવી ઉપર તેલ પાચ છે જેથી પંદર દિવસમાં જનવર લોહીથી ભરપૂર થઈ પુરતી કિંમત આપી જાય છે. પણ તે લોહી કેવળ થોડા વખતને માટે જ જોવાનું છે કેમકે તે તાકાતહીન રહે છે. આ મારો હેતુ તંબાકુના વ્યસનીઓને પ્રુષ્ટિ આપવાનો નથી પણ શરીરમાંની તંબાકુની ઝેર અસર નાશુદ કરવાનો છે.

ત્યારબાદ વૈધરાજ અમૃતલાલ સુંદરજી પદ્મીઆરે જણાવ્યું કે આજે જે પાંચ વનસ્પતિનું વિવેચન થયું તે પૈકી બે વનસ્પતિનો અનુભવ મને થયો છે. તે હું નીચે પ્રમાણે જણાવું છું. અમારા દેશમાં જે રીસામણી થાય છે તે ખીજ જાતની એટલે વેલાના રૂ થાય છે. તેનાં પાંદડાં પણ મનુષ્ય સ્પર્શ થતાં ખીકાઈ જાય છે. એનું મૂળ વેલાનું પ્રમાણે જોતાં કંઈક જાડું થાય છે. એનાં મૂળ સાકરના પાણીમાં ધસીને પાવાથી વેદનાયુક્ત ગરમ રોગને દ્રાવદો કરે છે. આ મૂળ દહીંની સાથે આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર કરે. વજનવેલ આ વનસ્પતિનો અનુભવ મને નાનપણથી જ છે, અને હું પોતે પણ એના વેલા રસમાં સાકર મેળવીને ઘણી વાર ખાતો હતો તથા ખીજાઓ પણ તેનો ઘણો કરે છે. સ્વાદમાં ખડખડ લહેજતદાર હોઈ તે ગરમીના દરદોને નાશુદ કરે છે. આ વિવેચન થયા બાદ પ્રમુખે જણાવ્યું કે આજે જે આ પાંચ વનસ્પતિઓનું વિવેચ વૈધરાજ જમીયતરામે કરી બતાવ્યું છે; તો તે ઘણું માનનીય છે. તેમજ દરેક વનસ્પતિના પ્રત્યક્ષ નમૂના તથા ચત્તારિક ગુણોનો દેખાવ આજે સભા સમક્ષ કરી બતાવ્યો છે; તેથી તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે. કારણકે પ્રાચીન ઋષિઓ પંચ આજ પ્રમાણે સભાઓ તથા સમ્મેલનો ભરી શિષ્યોને તથા અન્ય વૈધરાજોને કરી બતાવતા હતા તેથી ગુપ્ત રહેલી વિદ્યાઓનો બહોળો ફેલાવો થતો હતો; પણ એટલું તો યાદ રાખવાનું છે કે અધ્યયનની સાથે અનુભવી જ્ઞાનની ખાસ આવશ્યકતા છે, અને આજ પછી થતી સભાઓમાં દરેક વ્યાખ્યાનકારો બનતા સુધી સગવડ પડતી તથા મળતી સ્ત્રીઓને ખાસ પ્રત્યક્ષ નમૂનો વૈધ સભા સમક્ષ રજુ કરશે તો વિશેષ લાભ મળવા સંભવ છે. ઉપર બતાવેલી વનસ્પતિઓનો અનુભવ કરવાની હું દરેક ખુશ્ખોને ભલામણ કરું છું, અને તેઓ અનુભવ લઈ સભાઓમાં રજુ કરશે, તો તેમનો આભાર થશે, અને જનસમાજના ફાયદામાં વધારો થશે.

પ્રથમ વનસ્પતિ જે કંડવીનાઇ રજુ કરવામાં આવી છે તે ખરેખર તાવ ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે, અને દરેક મનુષ્યને વાપરવા યોગ્ય છે. ખીજ વનસ્પતિ રીસામણી છે તે શીતળ, ટુરી અને કંદહર છે. તે પિત્ત, રક્તપિત્ત, અતિસાર અને ચોંનીના રોગો નાશ કરે છે; તથા તેનાં બીજ પાષ્ટિક છે. ત્રીજી વનસ્પતિ વજનવેલ છે, જેને સંખાતાળ ગાર્હી (વેડ-જળજમની) કહે છે. તે શીતળ છે, રસ કાદતાં જામી જાય છે. તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોયું છે. જામેલો રસ લાઠ ઉપર લગાડવાથી શાંતિ થાય છે. ગરમીના રોગમાં સાકર સાથે આપવાથી સારો ફાયદો આવે છે. દુધ સાથે સેવન કરવાથી ઉપદેશ અને સંધીશ્લેષ

अथोप्य आनपातयो यता व्याधि.

આવું જમાનામાં દિનપરદિન લોકો રસના (જ્યાં પોતાની જાણ ન હોય) જેવા, બરડા પદાર્થો મરી મથાલા અને ખાંડ-સાકર ભોત અને બાખરીના ભક્ષણમાં તેમને નીચતાવું છે. એમ કરવાનું કારણ એટલું જ ફેળકોના હાથ પગ સળીઓ જેવા અને પેટ ટોલ જેવું છે. દ્રવ્ય તમ થાય. આ પ્રમાણે શું? આવા રીતજ પ્રદેશમાં વસનારા, નિત્ય કસરત કરનારા, કરતાં વધારે ખરાય છે. પણ એ જેવા બરડા બરડીના નામથી હરે છે. અને આપણે અગ્નિકુંડમાં છે. પીવામાં મનુષ્ય વાસ કરીએ છીએ અને ઘરમાંથી બહાર પગ મૂકતા નથી છતાં પણ તાડી, દારૂ, ચંદા, શું? થીમાં કે તેલમાં તળેલી જલેથી કે બરડી. કોઈએ કહેવતની ગામડાના જમીનદારો પછે વીસ માઈલે તો સહજ સ્વભાવે ચાલ્યા જતા આપણે પેટ બરડાએ એસીને પગીસ લાડુ ખાઈ જતા હતા, અને સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગ-જમાનામાં આપણે મનાંજ સંતાનો અત્યારે જ્યારે કલકત્તામાં આવે છે, એટલે આંખે ચરમા બરડામાં આવે છે. જલેથી ખાય છે, ગાડીમાં ફરે છે, અને મુરગીયથી મરે છે. સહેલી નાગ-વિચારોથી મનુષ્યને પરિણામ છે. અધુરામાં પૂરું વળી એવામાં ડોક્ટર અને વૈદ્ય જેવા અંગણે પોતાને પણ તૈયાર હોય એટલે પછી બાકીજ શું રહે? એ દુષ્ટ ડોક્ટરો અને શરમાં આવ્યું હોશ કરે છે. પોતાના વિચાર પ્રમાણે ઔષધના બળથી તેઓ સ્વ-પ્રકારથી તમામ કષ્ટના દાવો ધરાવે છે, જરાક પેટ દુખ્યું કે “હો ઔષધ” દુષ્ટ તેરહાં વીધામાં એમ નથી કહેતા કે ઔષધની આવશ્યકતા નથી; ચાર માઈલે બધા શોખીન, આવો.

તેથી સાથે પ્રવ કલકત્તાના લોકોએ કોઈની દુકાનેથી જેવા બરડી વગેરે લઈને ખાવાની રીતિ માનવીય રીતથી તમામ અવકાર કરવા દાક-અને નિકમપુર આદિ ન સુધરેલા ગામડાના કોઈને 1000 પોતાના વંશપરંપરાના ભોજનને ભાગીને તમારી રીતિને અનુસરે છે. તમે મારણ કે તેઓ નાશ તો કરીને છે, અને હવે દેશના બીજા લોકોનો નાશ કરો છો? તમે પડોને છે. વ મોટા સુધરેલા પુરો છો? પણ તે લોકો પણ એવા મૂર્ખ છે કે કલકત્તાના છે. ઉપરના તે કચરાથી પરિપૂર્ણ પદાર્થો ખાઈને હવે જોગથી પીડાશે; પણ કહેશે નહિ કે એ લાગ્યું છે.

વિગેરે કેમ બને છે, તે બધા શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કાણ, મારી ગતિ કેમ આવે છે, મને એક વખત સારા, બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરૂદ્ધ પણ મારું મન કેમ કરોડો માઈલ સુધી દોડી જાય છે, મારું શરીર ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે મારું મન પવનના વેગ કરતાં હજારગણો વેગ કેમ ધરાવે છે તેનું મને બાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીક વસ્તુ જે મારું શરીર અને તેની સાથેના મારો સંબંધ તેની મને ઝોલામાં ઝોલી ખમ્મર છે.

આવી કાણુ દશામાંથી છુટવું એ બધાની દરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે. પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું જાણવું એ તો બહુ જરૂરનું દરેક મનુષ્યે ગણવું જોઈએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઈએ. મારી આંગળી વઘાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કંઈ વાગે તો તે કાઢી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના, મારે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાનો વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવું જ લાગવું જોઈએ. અધરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કાંઈ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ મિથ્યા અભિમાન છે અથવા તો એથી ભુંડું, માણસને હુતવાનો મહા પ્રપંચ છે.

આવી પરાધિનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી મારા વાંચનાર જે ન છુટ્યા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એમ કરવાનો આ પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઈ નથી. લખાયાં એમ નથી, પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપાં વાંચવાની આદત પડી જાય છે. તેમાંના કેટલાકો આરોગ્યતાનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી તેવાને આ લખાણનો લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલા વિચારોનું દોહન અને થશે એવું મને લાગે છે. કેટલાંક પુસ્તકો વાંચી તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી મેં અમુક વિચારો બાંધ્યા છે એટલે આ લખાણમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંશ આવશે; એટલું જ નહિ પણ આ વિષયના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી મુશ્કેલીમાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે, પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાંચવાં હોય તે, તે તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલાં પરિણામોમાં ફેરફાર કરી શકશે. એટલે આ લેખ બધા વાંચનારને ઝોલો વત્તો ઉપયોગી થઈ પડશે એવું માનવું બાધીત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે ડોક્ટર વૈદ્ય કે હકી-મને ત્યાં દોડીએ છીએ. જે તેમ ન કરીએ તો આપણો હજમ કે પાડોશી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઈએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે ને થાય છે તેટલા બીજા કારણોથી નથી થતા ને નથી થવાના. એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઈક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવા જ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ ખરાબર છે પણ દરદ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ફાકટ છે, એટલું જ નહિ પણ તેથી ધણી વેળા નુકશાન થાય છે. મારા ઘરમાં કયારે હોય તેને હું

હાંકી દઈ તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ટાંકુ તેથી તેજ કચરો સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે. વળી હાંકણુ સડી જાય ત્યારે હાંકણુ, એ વધારે કચરો થયો, તે અગાઉ હતા અને હવે થયો તે મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે. પણ હું જે કચરો કાઢી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાદું પાછું થઈ રહે છે. દરદ-દુઃખ પેદા કરી કુદરત આપણને સ્વયં છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાં જ કચરો નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે. જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે આપણે સમજવું જોઈએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતા તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઈ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું, તે માણસ કચરો કાઢી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરમાં ધરમાંથી કચરો કાઢી જાય ત્યાં સુધી હું ખામોશ પકડું તો માફ શરીર સાદું થઈ જાય, અને હું નીરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઈ રહું. મને શરદી થઈ છે, એટલે મારે તુરત કંઈક દવા લેવાની-સુંઠ ખાવાની દોડધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતા તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઝોલામાં ઝોલી મુદતમાં સાંજે થઈ જઈશ. હું કુદરતની સામે યાદ તો કુદરતને બેવડું કામ; કચરો કહાડવાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરું કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરું તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે. અને ખુશ્કી હવામાં થોડું કસરત કરું તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઈ જઈ. કાવાને નીરોગી રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબીત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઈએ. જે માણસ ધ્વિર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમ જ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદ કરતા થશે. હું વૈદ્યો વિગેરે પાસેથી દવા લઈશ છતાં મારું દરદ દૂર જ થશે એવો વીમો કોઈ ઉતારતું નથી. વૈદ્યના હાથમાં ગયેલા બધા નીરોગી થતા નથી; જે તેમ થતું હોય તો મારે આ લખાણનું લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીવંતી ભોગવતા હોઈએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં આટલી પેડી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીવંતી કંઈ ને કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે. અને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદ્યો હકીમો બદલાઈ જાય છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદ્યની શોધ-ખોળમાં ભસ્મીય કરે છે. અને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, ખીજને ખુવાર કરી ધાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મહુમ જજ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગયેલો તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિને વિશે વૈદ્યો ઘણું જાણું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે બરાબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદગાર કહાડે છે. ડૉક્ટર મેજેન્ડી કહી ગયો છે કે “ઔષધિશાસ્ત્ર એ મહા પાખંડ છે.” સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત ડૉક્ટર થઈ ગયો તેણે કહ્યું કે “વૈદ્યશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે.” સર જોન ફ્રાન્સીસ ક્યુ જે કે “વૈદ્યાના હાથપણ છતાં પણ ઘણાં માણસોના રોગ કુદરતે દૂર કર્યા.” ડૉક્ટર બેકર જણાવે છે કે “સાતીઆ તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે.” ડૉક્ટર ફ્રાન્સીસ કહે છે કે “વૈદ્ય કરતાં વધારે

અપ્રમાણિક ધંધો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે.” ડૉક્ટર ટોમસ વૉટસન કહે છે કે “ઘણા અગત્યના સવાલ વિશે શક્યતા ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણા ધંધો ભટક્યા કરે છે.” ડૉક્ટર કૉઝવેલ કહે છે કે “જો વૈદ્ય નાણુદ થાય તો માણસ જાતને અથાગ લાભ થાય.” ડૉક્ટર ફ્રેન્ક કહે છે કે “હજારો માણસોની દવાખાનાંઓવાટે કતલ થાય છે.” ડૉક્ટર મેસન શુક કહે છે કે “લગાઇ મરકીઓ અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે તેનાં કરતાં ઘણાં વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે.” જ્યાં જ્યાં દવાઓ ખવરાવનારા વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યા છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઈએ છીએ. જે છાપાઓમાં ખીજ જાહેર-ખખરો નહિ આપી શકે તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખખરો આવશે. ઇ. ઓ. માં જ્યારે જાહેર ખખરો લેવાતી ત્યારે ખીજઓની જાહેર ખખર મારવા તેના કારભારી જતા, પણ દવાની જાહેર ખખરો નાખવાનું દયાણ આ છાપા ઉપર દવાના મોલેકે કરતાં અને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઈની કીમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપિયા આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. “કુપી દવાઓ” એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન જાને તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે જતાવે છે કે સારસાપરીલા, કુટ સોલ્ટ, સીરપ વિગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણ-થી સાત શીર્ષાંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કીમત એક દ્રારધિંગથી એક પેની સુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઝાઝામાં ઝાઝા છત્રીસગણા અને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રીસગણા દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા સુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી પાંચનારે એટલું તો જોવું જોઈએ કે દરદીએ ડૉક્ટરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી. પણ બધા માણસ એટલી ખામોશ નહોં રાખે. ડૉક્ટરો માત્ર અપ્રમાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબ જ છે એવું સાધારણ માણસ નહોં માને એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે: “તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો, ડૉક્ટરોને અને ત્યાં સુધી તરદી ન આપશો. ડૉક્ટરને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જાઓ: અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ ખીજને બોલાવવા કહે ત્યારેજ ખીજને બોલાવજો. તમારૂં દરદ તમારા ડૉક્ટરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો. અને જો તમે તદખીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જીંદગીમાં એક પ્રકારનો ફેરફાર જ છે.” આ પ્રમાણે આપણે વિચારી વિચારીને ચાલીએ એવો હેતુ આ લેખ લખવાનો છે, તેમાં શરીર રચના, હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, અચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી પુરૂષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદો. આવા વિષયો ખાખત પાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ખાસ ધારણા છે.

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય પીએ, હરેફરે અને વૈદ્યને ન બોલાવે તે આરોગ્ય છે એમ મનાય. આવી માન્યતા આરોગ્યતા બૂલ ભરેલી છે એમ જરા વિચારથી પણ આપણે જોઈ શકીશું. માણસ ખાય પીએ અને હરે ફરે છતાં પોતાની વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઈ નથી એમ માની ખેસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.



હકીકતમાં તદન નીરોગી એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે. એક અંગ્રેજી લેખક એમ લખી ગયો છે કે તેજ માણસ આરોગ્ય કહેવાય કે જેના શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ 'તેનું' રહેઠાણ છે. વળી શરીર મન અને ઇન્દ્રિયોનો એવો ગાદો સંબંધ છે કે એકને વ્યાધિ-દરદ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને શુભાબના કુલની ઉપમા અપાએલી છે. શુભાબના કુલની ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે. તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા રહ છે. કાગળનું બનાવેલું શુભાબનું કુલ કોઈ પસંદ નહિ કરે. તેને સુધવાથી તેમાં શુભાબની સુવાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એજ શુભાબની પરીક્ષા છે. તેમજ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી શુભાબના જેવું દેખીતું બીજું કુલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે કેંદી દેખશું, તેમજ માણસનું શરીર કીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રહ (આત્મા) જો મોટાં વર્તમાનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહીએ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગી નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ગાદો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગી હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ અને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગી કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી. તે વાસ્તવિક રીતે ખરાબ છે પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો ગેરઉપયોગ કરે છે. આપણે તો એમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્યતા સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે. અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્યતા નીભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિજાજ તામસી છે, બીજો આગસ્ટ છે, ત્રીજો બહેરા છે, આ બધી ખામીઓ એ ખડું જોતાં દરદની નીશાની છે. કેટલાક ડોક્ટરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢય ઐરીઓ વિદ્યાયતની દુકાનમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે. આ રિયતિને વિદ્યાયતના ડોક્ટરો 'કહેપ્તામેનીઆ' એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખુન ખરાબી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને રહેન નહોં પડે. આ પણ દરદ છે.

“ પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ ને વાયુ;

આ પંચતત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું. ”

ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણા પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ એવાં પાંચ આપણું શરીર. તત્તો મેળવીને જે ખેલ કંદરતે અને કંદરતના પણ કરનારે, ક્યો છે તેને આપણે આ જગતને નામે ઝાળખીએ છીએ. પણ જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે, જેવું દેહે તેવું દેશે. આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજશું કે શરીરને નીભાવવા સાર સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુદ્દાશ, સ્વચ્છ અગ્નિ, સુરજ અને સ્વચ્છ હવા એ જરૂરનાં છે ને તેમાંના એક પણ તત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખડું જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

આપણે શરીરની કંઈક રચના જોઈ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલુમ પડ્યું કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન, આમાં હવા.

હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે આપણને તે વગર ખરચે મળ્યા કરે છે. એમ :

છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કીંમત કરી મુકી છે. આ જમાનામાં આપણને દૂર દેશ જવું પડે છે, અને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે. મુંબઈમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તખીયત સુધરે છે. વળી મુંબઈમાં રહી મલબારહીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીઆં જોઈએ. રરખનમાં રહેનારને ચોખી હવા મેળવવી હોય તો બેરીયામાં જઈ રહેવું તેમાંજ પૈસા બેસે. એટલે હાલના વખતમાં હવા મફત મળે એમ કહેવું એ તદ્દન વાજબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળે કે તેનું દામ બેસે એ વિના આપણને ચાલતું નથી.

\* \* \* \* \*

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઈએ છીએ તેમજ ખરાબ હવા વિષે પણ હોય જોઈએ, પણ આ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગેલી હવા જેટલે દરજે લઈએ છીએ તેટલે દરજે આપણે બગેલાં અન્ન પાણી લેતા નથી. દેખવાની જ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ; હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઈએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. ખીજાએ અડકેલા ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, ખીજાએ બોટલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નકરત નહિ હોય તો પણ ખીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઈએ. દુકાળીઆંની પાસે પણ ઉલટી કરેલાં ખોરાક મુકીશું તો તે મરતું કપ્પલ કરશે પણ તે ખોરાક નહિ લે; છતાં સામા માણસે ઝોકેલી-શ્વાસવાટે બહાર કઢાડેલી હવા આપણે બધા નકરત (સુગ) રાખ્યા વિના લઈએ છીએ. પણ આરોગ્યતાના નિયમો પ્રમાણે ઝોકેલી હવા એ ઝોકેલા અનાજ જેટલીજ ખરાબ છે. એમ સાંખીત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કઢાડેલો શ્વાસ જો ખીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે. એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે, છતાં એક ઝોરડીમાં ગોંધાઈ બેઠેલાં કે સુતેલાં માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આપો વખત લીધાજ કરે છે. માણસને સારે નશીબે હવા એ એટલો અચળ પદાર્થ છે કે તે આપો વખત ઉડ્યા કરે છે અને અપારાબેર ફેફસાં પણ જીણાંમાં જીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે. એટલે એક તરફથી આપણે કાંઈક લીએ એ થઈ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ અને ખીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી સરત, કપા રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ધણો આવ્યા કરે છે. તેથી આપણે તરવું રાકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કઢાડેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે સાર પુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કઢાડીએ એટલે ને ઝેરી હવા બહાર નીકળે. પગવારમાં કેલાઈ જાય છે. અને સારી હવાને જે પ્રમાણ છે

કંઈજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અને અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો એ બધાનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે. તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે હકીમ દુનિયામાં ખીજે નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડ્યું તે ઝેરી હવા લાઇને. જેમ એન્ટીનમાં ખરાબ કોલસા બરવાથી એન્ટીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાનું થાય છે. આથી હાલના ડૉક્ટરો જેઓ સમજ્યા છે તે અમુક ક્ષયના રોગને સાર પહેલો ઉપાય ચોવીસે કેલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. ખીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, અને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસા વાટે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઈક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત ખારીક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

\* \* \* \* \*  
આપણે અગાઉ જણાવી ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મ્હોડું નહિ. એમ છતાં ઘણુંજ થોડાં માણસોને યરોગર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મ્હોડાવડે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઇજન કરે છે. બહુ ટંડી હવા જે મ્હોડામાં લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઈ આવે છે અને સાદ બેરો જાય છે. હવામાંનાં રજકણો મ્હોડા વાટે શ્વાસ લેનારાનાં ફેફસામાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીક વાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ ત્રિશાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઈ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેરખર માંસમાં બહુ 'ફિગ'—પીળા ધુમસ થાય છે. તેમાં જીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી બરેલી હવા મેં વાટે લે છે, તેના થુકમાં તે જેવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સાર કેટલીક સ્ત્રીઓ જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી તે મેં ઉપર ખાસ જાળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે, તે ચોખ્ખી હવા થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જેવામાં આવશે. આવી ચાળણી ધ્વિરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે. વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે. આ વાત પ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાક વાટેજ હવા લેતાં શીખવું જોઈએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન ખોલતા હોઇએ ત્યારે મેં બંધ રાખવું જોઈએ. જેઓને મેં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેણે મ્હોડે પડેલો બાંધી રાતના સુવું એટલે પરાણે નાક વાટેજ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા, આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તન્દુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાક વાટે હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબુત અને પહોળી થશે.

\* \* \* \* \*  
આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની માથે ખુલ્લી હવા રાત દહોડા લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે ફકોનામાં ગોંધાઇ રહીએ છીએ અને રાતનાં પણ તીજેરીના જેવી ઓરડીઓમાં સુઇએ છીએ, ખારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરીએ છીએ. આ ટેવ ઘણીજ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત બને તેટલો વખત અને ખસુસ કરીને સુતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી જોઈએ. એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીઆમાં, કે 'કોડામાં

સુવું જોઈએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી, તેણે પોતાના મકાનના બને તેટલા દરવાજા ને બારીઓ ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની ચોખ્ખી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત માત્ર વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે, તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઈ આવવાનો સંભવ છે. તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું કારણ નથી. એ શરદી ટુંક મુદતમાંજ દુર થઈ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યુરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે.

\* \* \* \* \*  
જેમ ખુલ્લી હવામાં સુવાની જરૂર છે તેમજ મોં ઉપર નહિ ઝાઢવાની જરૂર છે. ધણા હાંદીની આદત મોં ઢાંકીને સુવાની છે. આમ કરવાથી આપણે બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઈએ છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું ઝાઢવાનું ગમે તેમ લપેટવું હોય તો પણ બહારની હવા થોડી ધણી પણ તેમાં પેસી જાય છે. જે આમ નજ થતું હોય અને આપણે માથા સુધી ઝાંઢીને સુતા હોઈએ તો ગુંગળાઈને મરી જઈએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે પ્રાણવાયુ વાળી બહારની હવા થોડી થોડી મળ્યા કરે છે, પણ તેટલું ખસ નથી. માથે ટાઢ વાય તો નાનું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનડાપી પહેરવી પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઈએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સુવું જોઈએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે જે બોલ અત્રે લખવા ધટે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના ન જીવાય. નર્કમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઈ અધારી કોઠડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો તેની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડેજ. અધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અધારાની જરૂર કુદરતે આપણા સારૂ માની છે તેટલું અધાર આપણને સુખાકારી રાખી પેદા કરી આપ્યું છે. ધણાં માણસોને એવી આદત પડી ગઈલી હોય કે ધણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની બેંચસ જેવી કોઠડીમાં અજવાળું અને હવા બંધ કરીને બેસી કે સુઈ રહે છે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિહીન જોવામાં આવે છે.

યુરોપ તરફ હાલ એવા તખીળો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નહિ પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે, અને આખા શરીરની આમડી ઉપર હવા અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી મહાવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવજ થાય તેમ આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી બારણાં સત દહાડે ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે તેમજ પાણી છે. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે, અને પાણી બીજી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો ને દેશને લઈ કંઈક દિવસ પણ કહાડી શકે. એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા બો-  
શક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય, પણ જે માણસને પાણી

પીવાનું મળે છે તે ધણી દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. પાણીના આપણા શરીરમાં સીતરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી પાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઝોાંનું વસ્તુ પાણી હોય છેજ.

\* \* \* \*

પણ સાધારણ રીતે ઝેટલું અત્રે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મશાલો ઃયરયાં વિગેરે નથી આવતાં તેને થોડુજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાના ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે, તેને નર્થ પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઈક પણ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઈ નથી થતું એમ ઉપર ટપકે જાણી ખીજ કેટલાક માણસો ગમે તેટલું પાણી પીતા જેવામાં આવે છે. પરંતુ કુદરતના-ઇશ્વરના કોઈ પણ નિયમનો ભંગ કર્યા છતાં સીક્ષા કે નુકશાન ન થાય એમ માનવું એ ભૂખેતાજ છે. હવા પાણી સંબંધીના નિયમો ભંગ કરનાર સંપૂર્ણ આરોગ્યતા ભોગવી શકતા નથી. અને જેમ તેમ જીવગી પુરી કરવી એ કાંઈ સાર નથી. આ લેખનો ઉદ્દેશ તો સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી શી રીતે મેળવવી તે સીખવવાનો છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ધણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબુદ કરે છે. પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકશાન પહોંચે છે તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ઝોડીદારનું કામ લઈએ અને તેની મહાવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે અને છેવટે નાશ પામે એમાં નવાજ જેવું નથી. ઝેટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઈએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકેજ.

અનાજ વિના શરીરના વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે મેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સાર આપણે અનેક ખોરાક પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઈએ છીએ તે જેવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું

અનાજ ખાવું એ બરોબર વિચારી શકીશું. ઝેટલું બધા કણુલ કરશે કે લાખમાં નવાણું હજાર નવસો નવાણું તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાક માણસો ખૂબ ખાઈ શકે તે કારણસર હંમેશાં રેચ લે છે. અથવા અન્ન પચવાની ક્ષમી લે છે. કેટલાક ખુબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઝોડી કહાડે છે અને પાછા ખીન્નું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઈ ખુબ ખાઇને પછી એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે. કોઈ ખાતાં ખાતાં એદરકાર રહીને મરણને શરણ થાય છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જીંદગીમાં ઝેટલા બધા દેરકાર થયા છે કે કેટલાંક તેનાં કૃત્યો પર તેને હસવું આવે છે અને કેટલાકની શરમ આવે છે. એવો એક વખત હતો કે લખનાર સવારના ચાહ પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નારતો, પછી એક વાગે બરોબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચાહ અને છથી સાત વાગે મંપૂર્ણ ખાણું. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજન ચઢતા હતા તેથી દવાની ખાટલી તો પામેજ હતી. બરોબર ખાઈ શકાય તેથી ધણી વેળા કંઈ રેચક દવા અને પુછીને સાર થીજી કંઈ

દવા એમ ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જોટલી તાકાદ હતી તેના કરતાં તેનામાં હાલ ત્રણગણી વધારે છે એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તરાવસ્થા ગણાય. આવી જીંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જીંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઈએ.

માણસ ખાવા સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી. પોતાના કર્તાની પીછાન કરવા જન્મ્યો છે, અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પીછાન શરીર નભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નભે નહીં તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી પુરૂષને સારૂ આટલા વિચાર બંધ છે. નાસ્તિક મનુષ્ય પણ ક્યુલ કરશે કે આરોગ્યતા સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઈએ. દેર વિગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતાં. તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં. જ્યારે જૂખ લાગે છે ત્યારે અને જૂખ મટે તેટલું જ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી પણ કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે તેના ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો ? માણસને જ નથી બે મેસની માંદગી આવી ? દેર જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને જૂખમરો આવતો નથી. તેમાં ગરીબ અને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જન્મનાર ને ખીજો ભાગ્યે એક રૂંક ખાનાર; એવા બેદ જોવામાં આવતા નથી. ત્યારે આ બધા બેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે. પણ દેરનાં કરતાં આપણે પોતાને જ અક્લવાન માનીએ છીએ ત્યારે તો દેખીતું છે કે આપણે પોતાના પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાં જીવિત ગુજરીએ તો આપણે પણ પંખી કરતાં ઉતરતા જોવા જોઈએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લપટખાજ, મિથ્યા ભાવણ, ચોરી વિગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ; તેનું મુખ્ય કારણ આપણી સ્વાદેદ્રિયોની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણી જીભને વશ રાખીએ તો ખીજા વિષયોને નાણુદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, અને ખૂબ સ્વાસ્થી ખાવું એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જીહ્વા જોલીશું તો આપણા ઉપર ખીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિ વિષે જીહ્વા ઉપર, ચોરી ઉપર અને વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સારાં પુસ્તકો રચાયાં છે. પણ સ્વાદેદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષય જ નથી. આતું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ, ‘કથરોટ કુંડાને શું હસે ?’ આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શકેલા જોવામાં આવતા નથી, એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયો જ નથી. તેઓએ બહુ કશું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં સુધી મીતાહારી રહેવું. પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં ખીજા ખામીઓ જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા અને વિષયોને કહાડી મુકરો, પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડોગણા સ્વાદ કરતા હશે. માણસની ગૃહસ્થાઈ તેના ભાણામાં સમાયેલી છે, તેથી જો ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગૃહો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેદ્રિયા ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતાયે નથી તેમ જોતાયે નથી, એટલું જ નહિ, પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ પ્રસંગે આપણે સ્વાદિષ્ટ જમણુ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણુ થાય તો પણ સ્વાદિષ્ટ જમણુ કરે છે. તહેવાર પ્રસંગે પણ મિશ્રાન કરવાં. મેમાન આવે તો સાંડ સાંડ ખાવાનું કરવું. આડોશી

પાડોશી, સગાં સંબંધી વગેરેને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ તો તે મહા અવિવેક ગણાય, નોતરેલાંને દાખીને ન ખવરાવીએ તો આપણે બખીલ (કંજુસ) ગણાઈએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઈએ. રવિવારને દિવસે પણ આફરો ચડે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે એમ માન્યું. આવો જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી શુદ્ધાત્મી તથા આપણી હેવાનીયત આપણી નજરે કોઈ રીતે આવેજ નહિ. આવા ધોર અધારામાંથી કેમ ઉગરીએ ? આ સવાલ આરોગ્યતાના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પુછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઈએ. પણ આરોગ્યતા સંબંધી જેટલો વિચાર કરવો ઘટે તેટલો મોઝે કરવો જોઈએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ. હુનિઆનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત હુનિયાનાં બધાં પ્રાણી, માણસ, પશુ, પંખી, જીવંત વિગેરેને સારું હંમેશનો ખોરાક હંમેશ તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેને માટે નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવા-પણું નથી, ત્યાં કોઈ ચુકતું નથી, ત્યાં કોઈ ઉત્તરું નથી, આજમ કરતું નથી. એ ઘટમાળ પહે પહે અચુક ચાલ્યાજ કરે છે. એક વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બિનઅપવાદી કાયદાને આપણે દરજીયાત કે મરજીયાત પણ વશ હીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એક ઘેર ભુખમરો નજ રહે. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પુરતુંજ-વધારે નહિ એમ-પેદા થતું હોય તો તે દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય અને ન ખાવાનું ખાઈ લે-તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઈને તેટલી તાણ પડે. આવી ભુખમરાની સહેલી સમજીતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુસ (હુનિયાં ?) માં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોના રસોડામાં તેઓને અને તેઓના નોકરોને જોઈએ તે કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે પછી કેમ બીજા લુપ્ત ન મરે ? જો કુવાની એકજ સર હોય અને તેમાં હમેશાં પુરતુંજ પાણી આવતું હોય; તેવામાં એક કુવામાં વધારે જાય, તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય—અને તે નિયમ કંઈ લખનારના ઘરનો નથી પણ મહા સુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વર્ણવેલો છે—તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે, અને અખા બકતે કહ્યું છે કે “કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન.” જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઈએ છીએ તેટલું આપણાં શરીરમાં દરજ કે અદરજ રીતે ડુટી નીકળે છે, તેટલે દરજને આપણે આપણી આરોગ્યતા ગુમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજને આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો તે જરા સહેલાઈથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો અને કયો ન લેવો એ પ્રથમ જોઈ જઈએ. જે કંઈ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને ‘અનાજ’ નામ આપીએ તો દારૂ, ખીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ, કાશી, કોકો, મસાલો વિગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજ છે. આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે. એમ આ લખનારને અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, અને બીજાને વિશે બીજાનો અનુભવ, જોયો છે.

દાર તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય ? દરેક ધર્મમાં તેને દોષીત વસ્તુ કશી છે. તે પીવાનો ખ્યાલ ભાગ્યેજ કોઈ કરશે. દારૂથી અનેક કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થઈ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી કે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત બૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે અને છેવટે પૃથ્વી ઉપર ભાર રૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં પડેલા જોવામાં આવે છે. સારા ગણ્યાતા માણસો પણ દારૂ પીધા પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાનું ભાન હોય તે વખતે પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી અને બાળકની પેઠે તેનું મન ભ્રમ્યા કરે છે. આ દારૂ ને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ એ તદ્દન તળવા લાયક વસ્તુ છે એ વિષે બેમત નજ હોવા બેધએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી એમ યુરોપ જે દારૂનું ઘર છે તેના વૈદ્યા કહે છે. ઘણાં દરદોને સારૂ દારૂ વપરાતો ત્યાં હવે તદ્દન અંધ થયો છે. પણ એ દલીલજ નુકી દાનતથી અપાએલી છે. દવામાં વપરાય વારતે ખાવામાં વાપરવાનો આધ ન હોય એમ યોગદું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે. પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો કોઇ વિચાર કરતું નથી. કદાચ એમ અને કે દરદમાં દારૂથી કાયદો થતો હોય છતાં દારૂથી એટલું નુકશાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તો એ દવા તરીકે પણ દારૂને નજ લેવો બેધએ. દારૂથી પોતાના શરીરને નભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદ્યાની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને આધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કશુંજ કરતા નથી. અશીષુને પણ દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અશીષુનો નીસો દારૂથી જુદા પ્રકારનો છે, પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અશીષુને વશ થએલી ચીનની મહા પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અશીષુને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ એલા છે.

જેમ દારૂ ભાંગ ને અશીષુ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે, તેમ ખીડી તમાકુ પીનારા પણ નહીં સમજે ? ખીડી તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જાત ઉપર એટલી બધી જમાવી છે કે તે નાણુદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે. નાના મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિવાન ગણ્યાતા માણસો પણ ખીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણ્યાતી. મિત્રોને આવકાર દેનાર એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે ઉત્તરો તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે ખીડીનું વ્યસન દંડ કરવાને સારૂ ખીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરૂરને અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજાબ છાંટે છે. તેમાં અશીષુનું પાણી છાંટે છે. આવા પ્રયોગોથી ખીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબુ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરનારના હજારો પૌંડ જહીર ખબરોમાં વાપરે છે. ખીડી વેચનારની કંપનીઓ યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ધનિમો વહેંચે છે, લોટરીઓ કઢાડે છે અને જહીર ખબરોમાં પાણીની પેડે પૈસા વાપરે છે. પરિણામ એ આવ્યું કે બેરોઓ પણ ખીડી પીવા લાગ્યાં છે. ખીડીનાં કાચો રચાયાં છે. ખીડીને ગરીબના દોસ્તની ઉપમા આપી છે.



ખીડી તમાકુથી થએલી નુકશાનીનો આંક ખાંધી શકાતો નથી. ખીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી જુડી થઈ જાય છે કે તે કોઈની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના ખીડી સળગાવે છે, અને કોઈની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે ખીડી તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સાર અનેક ખીજા ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં માખાપના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં ફેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી ખીડી સંધરે છે. ખીજા ખોરાક વિના ચાલશે પણ ખીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઈમાં ખીડીની આદતવાળા લડવાયાઓ ખીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે અને તે કંઈ કામના રહેતા નથી.

ખીડીને વિષે લખતાં મર્હુમ ટોલસ્ટોઈ લખી ગએલા છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીતું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કઢાડી, વાપરવાને તૈયાર થયો, પસ્તાયો ને પાછો હઠ્યો. પછી ખીડી પીવા બેઠો. ખીડીના ધુમાડા તેના મગજમાં પેદા, ખીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટોલસ્ટોઈની ખામ માન્યતા હતી કે ખીડી એ એવા સુક્ષ્મ પ્રકારનો નીસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના ઠરતો પણ વધારે ખરાબ મણાવો જોઈએ.

ખીડીનું 'ખરચ કંઈ જોવું' તેવું નથી. જો ખીડી પીનારને તેના ગળા પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતું હોય છેજ. કેટલાક માણસો ખીડીની પાછળ દરમાસે પાંચ પૌંડ એટલે ૭૫ ) રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

ખીડીથી પાવનશક્તિ ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. ખાવાનું શીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાલો વગેરે નાખવો પડે છે. ખીડી પીનારનો શ્વાસ બદળે ભારે છે, તેના ધુમાડા હવા બગાડે છે, કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે, પેદાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થએલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નીસો ખરાબ છે એવું માનનાર ખીડીનો નીસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે. છતાં જ્યારે ખીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા ખીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છનાર માણસોએ ખીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

હા, તમાકુ, ભાંગ વિગેરે વ્યસનો આપણા શરીરની આરોગ્યતા હીનવી લે છે; એટલુંજ નહિ પણ મનની અને ધનની આરોગ્યતા પણ હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના શુભાગ બનીએ છીએ.

પણ ચાહ, કાંઈ અને કોકો વિષે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કડીન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દોષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચાહ કે કોંઈની સાથે દૂધ સાકર ન હોય તો તેમાં પૃષ્ઠિ આપનારો કંઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માન ચાહ કોંઈ ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી બીસકુલ વસ્તુઓ નથી. ચાહ કે કોંઈ આપણે સાધારણ રીતે થોડા વરસ પહેલાં નજ પીતા. અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી. પણ હવે સુધારો પેદા પછી ચાહ કોંઈ સાધારણ વસ્તુ થઈ પડ્યાં છે. સહેજ મગવા આવેલા મેમાન પાંસે પણ આપણે એ ચીજને સુધીએ

હીએ. આહની પાઈએ આપીએ હીએ. અને હવે જ્યાં લોકો નિરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચાહ પીતા થઈ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો, કેમકે તે ચાહ કરતાં કંઈક મોંઘો છે. આપણે સારે નસીબે તેની જાળખ થોડી કરી છે. પણ તે ‘ફેશનેબલ’ ઘરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે. ચાહ, કોશી અને કોકો તે ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે કે તે આપણી પાચનશક્તિને મંદ કરે છે. તે નીસાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જોને ચોટે છે તે તે સુધી શકતા નથી. લખનાર પોતે ચાહ પીતા ત્યારે તેને ચાહને વખતે ચાહ ન મળે તો આળસ આવે. આ નીસાની ચોક્ખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસો બેરી છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં તેઓને ચાહ કે કોશી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપક મંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવણીમાં બેરોને સાંજના સાર વાગતે ચાહ અચુક પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચ્યા કે જોરતોને જો ચાહ નહિ મળે તો તે માંદી પડશે. તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે. ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. ચાહ સુકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડદોડ થઈ રહી કે જલદી ચાહ બેઠએ. જોરતોનાં માથાં ચઢ્યાં હતાં. તેઓને પણ એ મહીના સમાન લાગતી; જ્યારે ચાહ મળી ત્યારે આ બધી બાધઓના ચહેરા પ્રકાશ્યાં અને તેઓ સાવધાન થઈ. આ જોવો વર્ણવ્યો છે તેવોજ અનેકો બનાવ છે. એક બાધને ચાહની આદતથી એવું નુકશાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પડ્યે, માથું હમેશાં દુઃખે, તેણે મનને મારીને ચાહ છોડી દીધી ત્યારથી તેની તબીબત ઘણીજ સુધરી છે. ઈંગ્લાંડમાં આવેલી બેટરસી મ્યુનિસિપાલિટીના ડોક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લગ્નમાં હજારો જોરતોને જાનતંતુનાં દરદો છે, તે દરદોનું કારણ તેઓનું ચાહનું વ્યસન છે. ચાહથી માણસોની આરોગ્યતા બગાડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે ચાહથી આરોગ્યતાને બહુ નુકશાન પહોંચે છે.

કોશીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે કે:-

“કફ કટન, બાધુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;

લોહીકા પાની કરે, દો શુન અવગુન હીન.”

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાધુને હરવાની શક્તિ કોશીમાં ભરે હોય. તે શક્તિ ખીછ વસ્તુઓમાં છે. જોને કોશી લેવાની ઇચ્છા ઉપકાં બે કારણસર થાય તેણે આદતો રસ જરા પીવો એટલે કોશીની ગરજ સારશે. પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે, તેને હરી લે છે; જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે તે લોહીનું પાણી કરે છે તેનો ત્યાગ કરવો ધટે છે.

કોકોને પણ કોશીના દોષો લાગુ પડે છે. તેમાં પણ ચાહમાં રહેલું જે તંત્ર છે કે જેથી ચામડી તદન જઠૂર અને છે.

જેઓ આરોગ્યતામાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે જોયેલી વધારાની દલીલ છે. ચાહ, કોશી અને કોકો એ ધણે ભાગે ગીરગીટમાં મળેલી મશ્ગુલી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જીલ્લમ શુનરે કે જો આપણે તે નજરે લેઈએ તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા થાય નહિ. કોકોનાં ખેતરોમાં થતા જીલ્લમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરૂં છે કે આપણા બધા પોરાકની હતપતિ વિષે આપણે પુરૂં જ્ઞાન મેળવીએ તો સોમાંથી તેવું વસ્તુનો ત્યાગ કરીએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્વો માણસને નીભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજૂર, અંજીર, સફરજ, અનેનાસ, બદામ, અખરોડ, મગફળી, નાળાંએર વિગેરેમાં તંદુરસ્તી જળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સુરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જળવે છે તેમજ આપણે કરવું જોઈએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓ છે તેવું સત્ય નાથ પામે છે, ને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પાતનો ખાસ ગુણ જે આપણને શુદ્ધ-ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે પદાર્થ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણે ખોરાક હોઈજ ન શકે.

ઐટલું તો ઓક્સ છે કે જે ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણાં ઘરોમાં રસોઈમાં ને ખાવામાં આપણે ઘણો વખત જાય છે, તેને બદલે આપણે ચોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બેરાંનો બહુ વખત બગે, ઘરમાં, રસોડાં વિગેરેમાં રોકાતો બાગ બગે અને તેથી આપણે ઐટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બગેલા વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ. પણ બધા રસોઈ કરતા બંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડાંથી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખાનામાંથી છુટવા ઇચ્છે એ બધું સ્વપ્ના જેવું લાગે. અને જે બનવા જોગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઈ કહેશે. પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી. શું સાદું છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યતા સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્યતા મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણીશું.

વળી જે ફળાહાર એ સરસ ખોરાક હોય તો બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી. આપણે પોતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તો કરવા જેવો છે કે નહિ એમાં વિરોધ મત પડવો જોઈએ નહિ.

આ વિષય ઉપર યુરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યુરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર યાદચ્છા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરોગ્યતાના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જસ્ટ નામે એક જર્મન છે તેણે ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક રચ્યું છે અને ઘણા દાખલા દલીલથી બતાવી આપ્યું છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણાં દરદીઓનાં દરદ ફળાહારથી ને ખુસ્તી હવાથી મટાડ્યાં છે. તે ઐટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કઠાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારા પોતાના અખતરાનું વર્ણન કરવું એ ખોટું નહિ ગણાય. છ માસ થયાં મેં કંઈજ અજ લીધું નથી અને માત્ર ફળાહારી રહ્યો છું. દુધ દહીં પણ નથી લીધું. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ ( ઓલીવ ઓઈલ ) અને લીંબુ ને એવું કંઈ ખાઉં ફળ તથા ખજૂર છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો બરોબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારું છ માસ બસ નથી, પણ ઐટલું તો કહી શકાય કે જ્યારે બીજાં મોંઘા પડ્યા છે ત્યારે મારી તબીયત સારી રહેલી છે. અને મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં હાલ વિશેષ છે, શારીરિક શક્તિને વિષે ઐટલું

કહેવું જોઈએ કે જેટલું વજન હું ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજુરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાક્યે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરું છું, છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદી-ઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે તેનાં પરિણામ તો અદ્ભુતજ આશ્ચં છે. તેનું વર્ણન દરદીના સંબંધમાં આપવાની ધારણા છે. એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા ચાતાના અનુભવથી, અને જે વાંચ્યું વિચાર્યું છે, તેથી એટલું તો લાગે છે કે ડ્રીનાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ વિવેચન વાંચીને ડ્રીનાહારનો અખતરો કરવા કોઈ મંડી જશે. મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચનારની ઉપર થશે. પણ મારે જો સત્ય લખવાની ધારણાજ છે તો પછી મને જે બરાબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી રસ્તો સમજતું હું. પણ જો વાંચનારને ડ્રીનાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેમણે ઠેકકા ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ખાસ બલામણુ છે. સમસ્ત હેવાલ વાંચી રહ્યા પછી તેનો સાર બરાબર સમજી પછી જે પ્રમાણે વર્તવાની ઇચ્છા થાય તે પ્રમાણે વર્તવું.

\*

\*

\*

\*

\*

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલી વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ધટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં ને તેને લગતો બીજો મસાલો જેવાં કે ધાણા, છાશ, મરી વગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે. આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. આફ્રીકાના સીદીઓને પણ જો આપણે મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ એકાએક નહિ ખાય, કેમકે તેમાં તેઓને બદસ્વાદ લાગે છે. ધણા ગોરાઓ જેને મસાલાની આદત નથી તેઓ આપણે મસાલાદાર ખોરાક બીલકુલ નહિ ખાઈ શકે, અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે તેમજ મોંમાં ફાટલા પડે છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી. પણ આપણે ધણાકાળથી આદત પાડી છે તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યતાને નુકશાન કરનારું છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઈ કબુલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, છાશ વિગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણુ છે અને તેથી આપણને વધારે ભુખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું શોષી બન્યું તો તે બૂલ બરેલો વિચાર ગણાશે. ધણાં માણસો જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઈ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી, તે તેનાથી ન મુકાયાં અને જીવાનીમાં છ માસ ખાટલાને વસ થઈ મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા તદ્દન બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરું છે.

જે રીકા મસાલાને લાગુ પડે છે એજ નીમકને (મીકાને) લાગુ પડે છે. આ વાત કોઈને ગમશે નહિ. પણ ધણાને બંધકર લાગશે છતાં એ અનુભવ સિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક “નીમક મંડળ” નીકળ્યું છે. તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ધણા મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનીત નીમક (અનાજની અંદર ફૂદરતી રીતે રહેલું) મળે છે. તેની જરૂર છે ને તેટલું બસ છે. પણ દરીઆઈ મીઠું એ તો વગર જરૂરું છે.

તે શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીના વાટે અને ખીંછ રીતે નીકળી જાય છે એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. આ પુસ્તકમાં એટલે સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીનો ખીગાડ થાય છે. પણ જેણે ઘણું વરસ સુધી નીમક ન ખાધું હોય અને જેણે પોતાનું શરીર ખીંછ રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વિગેરેના દંશની અસર નથી થતી; કેમકે તેઓના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત ખરોખર છે કે નહિ એ આપણે ખરોખર જાણતા નથી, પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હેઠરોગ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરદો મટાડવા માટે જે નીમકનો ઉપયોગ બધા કરવામાં આવે તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હાંદીને ઘણું પુરાણું દમ અને ખાંસીનું દરદ હતું. તેણે નીમક નહિ ખાવાથી અને જોડે ખીજા ઉપાયો કરવાના હતા તે કરવાથી તે દરદ ગયું. વળી નીમક નહિ ખાવાથી કોઈને પણ માઠી અસર થઈ એવું મેં સાંભળ્યું નથી. મને તો નીમક તજવાને બે વરસ ઉપરાંત થયું છતાં તેની માઠી અસર હું જોતો નથી. અને કેટલાક ક્ષયદા અનુભવું છું. નીમક તજવાથી પાણી ઓછું પીવું પડે છે. તથા શરીરમાં સુસ્તી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક તજવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો, જે દરદને સાર મેં નીમક છોડ્યું તે દરદ હંમેશાં કેદ-માંજ મારી પાછળ રહી ગયું છે. જે તે દરદી નીમક તદન છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવી મને પૂર્ણ ખાત્રી છે.

\*

\*

\*

\*

\*

દૂધ એ પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હાંમત ધરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાબુપર રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહીમાને વિષે આપણને એવા સખત વહેમ છે કે તેનો નાશ કરવો એ ફેકટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચાર કમ્બુજ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી. અને વિચારો જેને પ્રમદ પડશે તે બધા તેનો અમલ કરશે એવું પણ તે નથી ધારતો. તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રચી કરવાનો છે. તેમાંથી જેને જે યોગ્ય લાગશે તેને તે ગ્રહણ કરશે. એટલે દૂધ વિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા ડોક્ટરોએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજ્યર પેદા કરનારી વસ્તુ છે. તે વિષે ચોખ્ખાનીયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઈ જંતુઓ તુરત પડે છે. દૂધમાં આરોગ્યતા ને હાનિ કરનારા જંતુ તુરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધ ખાનારાઓને લગતા ક્ષયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ યાદ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે છે તે જો ન થાય તો તેમાંથી તુકશાન થાય તે વસ્તુ મુકવી કે રાખવી એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નકારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખવા તખીરો રચી કરે છે. તદન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે, અને જે ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગીયત હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું સોગી થાય છે એ સૌ જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે વેદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય. અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે.

આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે ને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબણા ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તમવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય ? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનતું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) દૂધની ગરમ ઘણે ભાગે સારું છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી ઓલ ઉખેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એક રસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં આવે છે અને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેમાં રહેતાં નથી. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ: વાછરડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મુકી દે છે ને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઈએ. માત્ર બાલ્યાવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાએલા છીએ. આપણને જ્યારે દાંત આવે ત્યારે સફરજનાદિ લીલા મેવા ને બદામ આદિ સુકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલાંમીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પૈસો ને કાળ બચાવી શકે છે. એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ નરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનો ખીજો સત્ત્વ બદામ વિગેરેમાંથી મળે છે. ધીને બદલે તેલ તો હજારો હોદી ખાય છે.

બધા ડૉક્ટરો ઘણે ભાગે લખી ગયા છે કે સેકંડે નવાણું ટકા માણસ જોઈએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. એમ ડૉક્ટરો ન લખી ગયા હોત કેટલું ને કેટલી તો પણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ વખત ખાણું ? હોવાને લીધે કોઈ જોણું ખાધને કોઈ પોતાની તખીયત બગાડે એવી ધારતી રાખી જોણામાં જોણું કેટલું ખાણું જોઈએ એ કહેવાની નરૂર રહેતી નથી. ખરું જોતાં તો એમ કહેવાની નરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા હોઈએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઈએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની નરૂર છે. તેથી ઘણા જોણા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે દ્રાવ્યો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલેજ ખાય છે તેનો દંત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સુકો ને તદ્દન દુર્ગંધ રહિત હોય છે. આવો દંત જોને ન આવે તેણે વધારે અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે ખરોબર ચાવીને મોંમાંના ચુકની સાથે મળવા દીધો નથી, એટલે માણસો પોતાની દંત વિગેરેની હાજરતા ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે જોણું ખાણું છે. જેની જીભ સવારથી બગડેલી હોય છે, જે બેચેનીથી સુવે છે, જેને રાતના સ્વપ્નાં આવે છે તેણે વધારે ખાણું છે. જેને રાત્રે પેશાબ કરતા હોવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધો પીધો છે. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણાં માણસોના શ્વાસમાં બદબો હોય છે તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી કેટલીક વાર વધારે પીનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ કુટી નીકળે છે. નાકમાં માલજી થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નહીં. કેટલાકને હેડાઈજ આવ્યા કરે છે; કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ એટલેજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાણું બન્યું છે અને આપણે આપણા પાયખાણાની ચટ્ટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જે આપણને કુરસદ મળે આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવ

ઉપર તિરસ્કારજ છુટે. આપણે દરરોજ વધારે ન ખાઈએ અને જમણુની અને જમણુવારોની વાત છોડી દઈએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનો નિયમ પાળીએ તો આપણી પરોણાગત પણ જુદાજ પ્રકારની થાય ને! આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જ્યાંકતનું તો નામજ ભૂલી જઈએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઈને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી. જમણું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે. તે ચલાવવા માટે શા સારૂ આખો મુલક ડહોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમખખતી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં બગાડ્યાં છે, તેથી કંઈ ને કંઈ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડીને તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પડવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઈ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંધવાનું કહીએ અને તેનો વિચાર જણીએ તો આપણને શરમાણું પડે. એવા પણ શોખીન યુવાનો પડ્યા છે કે જે સારૂ ખાવાને ખાતર ખાઈને ટુરત કુટ સોલટ પીએ અથવા ખાઈકાનું વમન કરી પાછાં બીજાં પડવાનો ખાવા બેસે.

આવા વત્તા કે ઓછા આપણે બધા છીએ તેથી આપણા મહા પુરોષોએ આપણે સારૂ અપવાસો, રોગ વિગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં છે. રોમન ક્રેઝોલીક ખ્રીસ્તીમાં પણ ધણા અપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પમ્પવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તો જરાએ જોડું નહિ, તેને ઘણાજ કાયદો થાય છે. દેશમાં ચોમાસામાં ધણા હાંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે તેમાં સુખાકારી સમાએલી હોય છે. જ્યારે હંવામાં ધણી ભીનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે. તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઈએ.

હવે કેટલી વખત ખાનું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો બે ટંકજ ખાય છે. ત્રણ ટંક ખાનારો મગુર વર્ગ નીકળે. ચાર ટંક ખાનારા તો અત્રેજ વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરીકા તેમજ ઈંગ્લાંડમાં સમાઓ સ્થપાઈ છે તેનું કામ બધા માણસોને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનો છે. આ સમાની સલાહ એ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઈએ. રાતના ઉંધ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સારૂ નહિ પણ કામ કરવાને સારૂ તૈયાર થયા હોઈએ છીએ. તેઓ માને છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઈએ છીએ. એટલે આવા માણસો દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચ્ચેમાં આદ વિગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ઠંધુઈ કરીને જણીતો ડૉક્ટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે તેમાં તેણે અપવાસના, નારતો છોડવાના, ઓછું ખાવા વિગેરેના કાયદા ધણી સરસ રીતે બતાવ્યા છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વર્ષથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તો નથીજ. માણસનો બાંધો જ્યારે બધાઈ રહે છે અને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

કપી કસરતો કરવી? કુદરતે તો આપણે સારૂ ઓવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાન્તિથી આપણે તપા-મીથું તો આપણને માણસ પડશે કે દુનિયાનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નબે છે. ખેડુતના ધરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે.

કસરત:

તે દરેકના આઠ, દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતરે વિગેરેમાં કામ કરે ત્યારે જ તેને ખાવા પીવાનું મળી શકે છે. તેને મનની તોખા કસરત નથી જોઈતી. ખેડૂત મૂઠ્ઠામાં કામ કરી શકતો નથી, તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઈએ, ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઈએ, યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઈએ, તારા, સૂરજ અને ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઈએ. ગમે તેવા અકલ્પવાન રહેવાંસીઓ જ્યારે ખેડૂતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બંની રહે છે. ખેડૂત કહી શકશે કે કેમ વવાય, આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે; આસપાસના માણસોનું તેને જ્ઞાન છે, તારા વિગેરેના દેખાવ પરથી તે રાતના દિશા પણ પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલું કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખત એકઠાં થાય કે કલ્લોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઈતી ખગોળ વિદ્યા, ખૂસ્તરવિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્ર ખેડૂત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાને પોષવાં પડે છે તેથી તેને માનવ-ધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે. અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ધધિરતું મહત્ત્વ સમજે છે. શરીર તો મજબૂત છે. તે પોતાનું વૈદ્ય પોતે જ કરી લે છે. અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઈ શક્યા. પણ બધા કંઈ ખેડૂત થવાના નથી. વળી આ વિષય ખેડૂતના ઉપકારને સાર લખાતો નથી. જોઆ વેપારી, અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજણ પૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડૂતની જીંદગીનું કંઈક વર્ણન આપ્યું. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જોઆ ખેડૂત નથી તે આપણી રહેણી કંઈક ઘંટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડૂતને લગતી જીંદગી ભોજિતતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી જોઆ રહેવાના. ખેડૂતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઈએ અને તે એકું કે જેથી તે કરતાં કરતાં જ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વિગેરેને કેટલીક મનની કસરત મળી રહે છે, પણ તે એક-માર્ગી છે. તે કંઈ ખેડૂતની પેઠે ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા કે ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને બાવતાલની ખખર પડે તેથી મન-શક્તિ પુરી કસાલી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હીલચાલ કંઈક થાય છે તે ઘણી જોઈ ગણાય.

આવા માણસોને સાર પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વિગેરે રમવાં, વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી. અને માનસિક કેળવણીને સાર બહુ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે. તેને જરા વિચારી લઈએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે એમાં શક નથી. પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી એ આપણે અનેક દાખલાઓથી જોઈ શકીએ છીએ. ત્યારે ક્રિકેટ રમનારા અથવા બારે છુટબોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી કેટલા માણસો સારી મન શક્તિવાળા મળી આવશે? હિંદુસ્તાનમાં જે પ્રજા ખૂબ રમતીયાળ છે તેની મનશક્તિ વિષે આપણે શું જોઈએ છે? વળી જોઆ બારે મનશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીયાળ છે? આપણે અત્યુભવથી જોઈએ છીએ કે મનશક્તિવાળા ધણીજાં જોઆ રમતીયાળ જોવામાં આવશે. વિદ્યાવતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે. તેઓને તેઓનાજ મહા કવિ કિષકીંગે અક્ષના શત્રુ તરીકે વર્ણવ્યા છે. અને કહ્યું છે કે તેઓ ઈશ્કાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મનશક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ



જુદો રસ્તો પદ્મથો જોવામાં આવે છે. તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને શરીરને પ્રમાણમાં ધણી ઓછી અથવા મુદ્દલ નથી આપતા. આવનાને આપણે ખોઈ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ફીણ થઈ જાય છે. કંઈને કંઈ રોગ તેઓના શરીરમાં ધર કરે છે અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો થાય ત્યારે તેઓ દેહ ત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે એકલી મન કસરત કે એકલી શરીર કસરત બસ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી અને રમતમાં મળે છે તે કસરત બરોબર ગણાય નહિ. જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકાં વખતે ને આખો વખત ફળવાય એજ ખરી કસરત ને એવો માણસ આરોગ્ય રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડૂતજ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડૂત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વિગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરોબર નથી એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઈએ કે જેથી ખેડૂતના જેવો કંઈક અર્થ સરે. વેપારી અને ખીજા બધા પોતાના ધરની વ્યામનાસ વાડી બનાવી શકે છે અને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હમેશા કરી શકે છે. ફેરીવાળા વિગેરેને તો પોતાના ધધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ધરમાં બાડે રહેતા હોઈએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઈએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણનેજ ફાયદો છે. આપણાં ધર સુધરશે અને આપણે ખીજાની જમીન રાખ્યાનો સતોપ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઈ પણ રીતે પમદ આવે નહિ તેઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે. જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોના રાજ્ય કહેવાય છે ને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ક્ષીરો અને સાધુઓ બહુ તંદુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી ઘોડા વિગેરે વાહનોના ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પાવદળ કરે છે. થોડો ફરીને મહાન અમેરિકન થઈ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત ઉપર બહુ વિચારવા લાગ્યું પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ધર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો ચાલતો નથી અને લખવા વિગેરેનાં કામો કરે છે તે માણસનાં લખાણો વિગેરે પણ જેવો તે માટે તેવાં માંદા હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઈજ નહોતું, આપણને બરેખરી લુપ્ત લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઈએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઈ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત નિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નિરમ ને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેલાવો અપાટખંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે. અને બધાં કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વિગેરેની હિલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના બધા દેખાવો આપણે જોઈએ છીએ. ચાલવું તે હમેશાં તેજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં નહિ હોવું જોઈએ પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમાં ધરવું જોઈએ તેથી કુદરતની શોખાની કીમત કંઈક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણાય છે. દર બાર માઈલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હમેશાં જોનાથી ન બને તે

દર રવિવારે ખૂબ ગાંધી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદ્યને ત્યાં દવા લેવા ગયો. તેને દરદ અજાણું હતું. વૈદ્યે તેને હાથેમાં યોડું ચાલવાની સલાહ આપી, દરદી બોલ્યો કે મારામાં જરાએ તાકત નથી. વૈદ્યે તેને પોતાની ગાડીમાં લઈ ગયો. રસ્તામાં ચાલુકે જાણી જોઈને પાડી નાંખી. વિવેકની ખાતર દરદીને ચાલુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદ્યે પોતાની ગાડી હાંકી મુકી. બિચારા દરદીને હાંકતા હાંકતા પાછળ જવું પડ્યું. ખૂબ તેને ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો અને તેને કહ્યું કે તને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદ્યને ઘાતકી દેખાવાના જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડ્યો. દરદીને પણ કઠકાવીને જુખ લાગી હતી તેથી ચાલુકની વાત બૂલી ગયો. તેણે વૈદ્યનો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઈને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જોઈને ચાલવાની ટેવ નથી અને જોઈને પદહજમી ને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

ખડું જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોપાક કુદરતે આપ્યો છે, નગ્નદશાનું શરીર કપડું છે, એવી આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામાં પોપાક. સારાં ચિત્રો તો નમ્ર દશાનાંજ જોવામાં આવે છે. પોપાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઈએ નહિ ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઈએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે ને કોઈ કંઈ રીતે રૂપ કઢાડવા ઇચ્છે છે અને પછી પોતાનું મોં અરિસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ ! હું કેવો રૂપાળો ? આપણી બધાની દ્રષ્ટિને ધણું મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઈ શકીશું કે માણસનું સારામાં સાફ રૂપ તો તેની નગ્ન દશામાં રહેલું છે અને તેની આરોગ્યતા પણ તેમાંજ છે. એક પહેરણુ પેહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો બંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય, તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે, કોઈ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી રાખે છે અને હાથે વીંટી લટકાવે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે અને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઝોરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્સાં કે જાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળાઓ, નાકે વળા ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના ના હોય તેટલા ઓછા. તે પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી, અને આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઈએ છીએ. ચોરોના બમથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી. ખડું કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે ફુગો વેડી જે કીમત ભરીએ છીએ તે અદ્યત્ન છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓ પોતાના કાનની વાળા કઢાવતી નથી, હાથે ગુમડું થાય. હાથ પાકે પણ બગડી ન કદાચ. મરદ કે ઝોરત આંગળી પાકે પણ હીરા વીંટી કઢાડે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે ! આવા દાખલા તો ઘણાંજ નજરે જોવા હોવા જોઈએ.

પોપાક વિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ધરણીને રળ આપી શકીએ છીએ. જરૂર જણાતા સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ છીએ, રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રળ આપી શકાય છે. જેનું મન પોપાક એ માણસનું આજીવન છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે એ માણસ ધણો સુધારો કરી પોતાની આરોગ્યતા સાચવી શકે છે. (અપૂર્ણ)

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સર્વલસિદ્ધસુરેન્દ્રધંધમ્ ॥  
વન્દ્યેયંવિદનયતં મણિમાલ્યમાયુર્ધ્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથના અમૃતથી બારેલો કુબ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ  
સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે  
વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી લેખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે,  
એવા શ્રી ધન્વન્તરિ સમવાનને નમન કરૂં છું

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નર્થા.”

પુસ્તક ૮ મું.]

જુન ૧૯૧૫.

[અંક ૬ હો.

Belle Ville, Cumballa Hill,

BOMBAY, 15TH APRIL, 1915.

### Englishmen's Appeal to Indian Citizens.

To The Editor, “Dhanwantari”

Vishanagar.

SIR,

We beg leave to enclose herewith an Appeal issued by  
Englishmen of note to Indian Citizens, and trust that you will  
be so good as to insert the same in your valued columns.

We are, Sir,

Faithfully Yours,

Fredun K. Dadachanji,

B. A., LL. B., SOLICITOR,

M. H. Udani.,

M.A., LL.B.

## Englishmen's Appeal to Indian Citizens.

DEAR SIRs,

Proposals for compulsory vaccination and re-vaccination having recently been made by various Local Authorities in India, we, the undersigned, beg to request your kind attention to the pamphlets sent herewith. Some months ago the India Office was approached by the National Anti-Vaccination League of Great Britain on the subject of compulsory vaccination in India, and they were assured that Vaccination is only made compulsory in your country on the representation of the local Municipality, thus ensuring that public opinion should support any demands for the extension of the compulsory Act. That being the case we feel that men who hold responsible positions in India, should have the facts regarding Vaccination put before them plainly, so that they may not ignorantly decide in favour of a useless and dangerous operation. Had the decision been left entirely to the Government of India, it would have been a different matter; but as the English Government relies on local Municipalities for information as to the desire of the Indians for vaccination, we must appeal to those who assist in forming that public opinion which is said to be behind every extension of compulsion.

When you have studied these pamphlets you may desire to go further into the matter in which case you can obtain other pamphlets on application with one or two stamps to cover postage either from the Manager, Cherag Press, Fort, Bombay, or from the National Anti-Vaccination League, 27, Southampton Street, Strand, London, W. C.

We are,

Dear Sirs,

Yours faithfully,

HERBERT SNOW, M. D. ( London ) etc. Late  
Senior Surgeon ( 29 years Surgeon ) Cancer  
Hospital; Consulting Surgeon, Battersea  
Hospital.

WALTER R. HADWEN, J. P., M. D., L. R. C. P.,  
M.R.C.S., L.S.A., (Gold Medalist in Medicine  
and in Surgery).

ROBERT BELL, M.D., I.R.F.P.S.

THOMAS SIMPSON, M.D. M.R.C.F. J. P.,

HENRI M. LÉON P.H.D., LL.D., F.S.P.,  
Secrétaire-general,

La Société Internationale de Philologie,  
Sciences, et, Beaux-Arts.

PHILLIP W. G. NUNN, L.R.C.P. (London)  
M.R.C.S. (ENG). Late Medical Officer of Health  
to the Bournemouth Urban District.

T. R. ALLINSON L. R. C. S., L. R. C. P. ED 1879.  
Formerly Assistant Public Vaccinator for  
Shoreditch, London, E. ( Author of fourteen  
works on health.)

G. BERNARD SHAW.

( The famous Playwright. )

GEORGE BLAIRCOCK, Barrister-at-law.

J. DOUGLAS YOUNG, Barrister,  
2, Cloister, Temple E. C.

R. LAWSON COAD, Solicitor.

J. H. LEVY, Late Professor of Logic and  
Economics at the Birkbeck College and the  
City of London College, Examiner in Eco-  
nomics at the City of London College, Hon.  
Sec. of the Personal Rights Association;  
Editor of the " Individualist."

W. L. BEURLE, Member of the Metropolitan  
Asylums Board and Smallpox Committee of  
that Board; Member of the Hackney Board  
of Guardians.

WALTER WALSH, D. D.

REVEREND LIONEL LEWIS, M.A., of Cam-  
bridge Vicar of St. Mark's Parish, White-  
chapel, East London.

Rev. A. M. MITCHELL, M.A.

HARLERTON (RIGHT HONOURABLE VISCOUNT).

# The Man With the Aching Stoop.

(BY C. H. OGBORN, EDITOR OF "HOME LIFE.")

Bowed by the weight of aches and pains, he stoops,  
With hollow chest and features drawn, distort  
And wrinkled deep with quaint-wrought seems of age,  
With bent and burdened back he sighs for rest.  
Why thus, of all unmindful but despair?  
Why grieves this man and grieves but never hopes?  
Why like the ox, as stolid and morose?  
Who made him thus, dyspeptic, bowed down,  
Rheumatic, filled with pain and dead to life?  
Who planned his life, to all things dead but this?

Is this the thing which, in His image made  
God gave dominion over land and sea:  
Below the angels only, but over far  
All other things His handiwork had wrought;  
The creature heaven-blest, of all things made,  
Alone, to stand erect and upright walk?  
Down all the ranks of sentient life there is  
No shape, degenerate man except so warped,  
So bent, so fallen low in looks of form  
And feature once its race had proudly borne.  
Man only has his Maker's work disgraced!

Below the angels now how far he stands?  
In thralldom dire to appetite and greed,  
By lust enthralled and slave to torturing ills;  
What to him are music, mirth and song,  
The roses' blush reddening of the dawn?  
Through this dread shape are untold crimes revealed,  
Life's tragic doom that aching stoop portrays;  
Through this deformity is man debauched  
And plundered, robbed of his inheritance  
And debased. What still of life remains  
A protest to Earth's mighty Ruler cries.

O parents, guardians, teachers in all lands,  
Philosophers, sages, physicians, priests,  
Medics, empirics, charlatans and quacks,  
Is this your work ? This monstrous thing, soul-quenched,  
By precept and example have ye shaped ?  
Why have ye wronged him thus ? Ye should have taught  
Him what and how and when to eat, and how  
To breathe and bathe and fashion face and form.  
How ever will ye make him stand erect,  
Restore again his kingly bearing lost ?

How fill that chest, inflade those vapid lungs  
And cause them once to breathe the breath of life ;  
Make firm that drooping lip and clear the eye ?  
How perfect his digestion, soothe his nerves,  
Make pure his blood and stiffened joints unloose,  
And give him life and mind and strength and hope  
And form his Maker, now forgot, would know ?  
When to your last account the Judgment calls  
How will ye answer for this manless man ?  
And all for want of knowledge ye withheld ?

—Home Life Kingman Kansas.

નિત્ય અવનની શોધ વિનાની અન્ય શોધ સહુ  
ધુળી સમાન.

( લેખક:—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા-વરસોડા. )

સંવેદ્યા,

દસ કંધર દુનિયાંનો રાજ, જય વર્તાવ્યો ચારે પાસ;  
નિજ કળ બળથી તપ પ્રભાવે, ધુળવી દીધું કૈલાસ;  
એવી શક્તિ હતી પણ અંતે, જાનકીનાથે હેરાં પ્રાણ;  
નિત્ય અવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન.  
ચિત્રકેતુ કરી હતો નરાધિપ, ચતુરા જેને એક કંસોડ;  
ભવ્ય ભોગવ્યા ભોગ ભૂષાળે, નિત્ય નિત્ય નવવા હંડે કોડ;

તે પણ તરૂણી તથા એકદમ, જઈને સુતો, છેક સ્મશાન;  
 નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગવિણ, અન્ય-ભોગ સૌ ધુળી સમાન. ૨  
 નંદરાયનું અનગળ નાણું, આર્ય ગ્રંથ મધ્યે ઇતિહાસ;  
 ભર દરિયામાં ભરી દ્રવ્યને, હૃદય માનતો હર્ષ હુલાસ;  
 અંતે હરખી જમડે ઝાલ્યો, ઝડપ્યો એ રાગનો ગાન;  
 નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગ વિણ, અન્ય ભોગ સહુ ધુળી સમાન. ૩  
 અકબર ફેરી જુઓ સાહેબી, હિન્દ દેશનો નાથ મહાન;  
 મેદપાટના રાણા સાથે, ફેક દિવસ કાણું ધમશાણુ;  
 બાદશાહી તથા એવે ચાલ્યો, ફરી ગાદી પ્રતિ ન ધર્યું ધ્યાન;  
 નિત્ય જીવનવિણ બાદશાહી પણ, અરે ચતુર નંર ધુળી સમાન. ૪  
 ઘણું જવું છે અન્ય પ્રકારે, મૃત્યુ ગમન કંઈ ઝોર પ્રકાર;  
 મનની વાર્તા રહે મનડામાં, હૃડામાં તો હાહાકાર;  
 જગ ખાતર પ્રિય જીવન છે, નહિ જીવન ખાતર જગતું લ્હાણુ;  
 નિત્ય જીવનવિણ શું જગત પણ, એક દિવસ છે ધુળી સમાન. ૫  
 અન્ય વસ્તુ ફરી મળે જગતમાં, જીવન ધડી ફરી મળે ન એક;  
 અમૃત્ય વસ્તુ એવી મેંતુજીવન, જેમાં શુભ ગુણ ભક્તિ વિવેક;  
 અતિશય ઉત્તમ જીવન અર્થે, નિસ્પૃહ લાગે છે હજી વિદ્વાન;  
 નિત્ય જીવનની સૃષ્ટા વિનાની, અન્ય સૃષ્ટા સહુ ધુળી સમાન. ૬  
 ફેક શોધકો રેલં ચલાવે, ફેક ઉડાવે અઘ વિમાન;  
 મિલ એજંટા ફરી મોટરે, રાત્રિ દિવસ રે' છે ગુણતાન;  
 અણુ ઇચ્છ્યું આવે જ્યાં મૃત્યુ, વિષમય દિન લાગે નાદાન;  
 નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન. ૭  
 રૂપવતી રામાનાં રૂપો, મદન તણી વરસે જ્યાં મહેર;  
 જીવાન જનને જેમાં બાસે, અપૂર્વ સુખની લક્ષિતા લહેર;  
 એ રૂપોનો અસ્તવ્યસ્તકર, સન્મુખ કાયે ચલાવે લ્હાણુ;  
 નિત્ય જીવન વિણ મદન સ્વરૂપો, અવશ્યમેવ છે ધુળી સમાન. ૮  
 જવું ઘટે છે ઉત્તર દિશમાં, લાગ્યા બનવા દક્ષિણ લોક;  
 અચળ વસ્તુ પર ગ્રેમ કરો નહિ, અચળ વસ્તુ પ્રિય કરતા ફોક;  
 અમ આરંભો નિત્ય જીવનના, હોજો ના હોછે જ્યાં રાન;  
 નિત્ય જીવનના આરંભ વિણના, અન્યારંભો ધુળી સમાન. ૯  
 સલિલ વડે સહુ પશુ પંખી સહ, વનસ્પતિની હોય હયાત;  
 એ જળનો સંગ્રહ કરવાને, પળભર યતન કરો નહિ બ્રાત;  
 તેમજ મતુ જીવનરૂપ જળધી, સુખમય ખાન તથા છે પાન;  
 નિત્ય જીવનરૂપ જળ વિણ સર્વે, ખાનપાન છે ધુળી સમાન. ૧૦  
 બીજ વાવીએ નિત્ય જીવનનાં, પૂર્ણપણે ફરીએ સદ્યતન;  
 અમને વાતો અમ શિખોને, પરંપરા મળશે ફગ રતન;



સદ્દેખની પ્રાપ્તિ પર્થતે, હરિ ! દેખો ખાંખતનાં દાન;  
નિત્ય જીવનના યત્ન વિનાના, અન્ય યત્ન સહુ ધુળી સમાન. ૧૧

પ્રભુ ભક્તો પ્રાર્થો શ્રી પ્રભુને, યાચો નિત્ય જીવનની હેલ;  
જડવાદી જડને કેળવી લ્યો, વહવો નિત્ય જીવનની રેલ;  
આત્મવાદી આત્મામાં પેખો, ક્યાં છે વિમળ જીવનનાં વાન;  
નિત્ય જીવનનાં ધ્યાન વિનાનાં, અન્ય ધ્યાન સહુ ધુળી સમાન. ૧૨

## શરીરની ગરમી.

(દેસાઈ મોતીલાલ મથુરભાઈ-મહુધાવાળા.)

જનસમુદાય નિત્ય ફરીયાદ કરે છે તેવા સામાન્ય રોગો કંઈ જન્મની સાથે કે વિના કારણે આવતા નથી. અયોગ્ય ખાનપાનથી અને આહારવિહારના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આહારવિહારના નિયમો ઘણાજ સાદા અને સરળ છે, તે પ્રમાણે વર્તવાથી રોગ થવાનો ખીલકુલ સંભવ રહેતો નથી. ચોક્ખી હવા, સાદો ખોરાક, નિયમિત કસરત, અને વૈદકશાસ્ત્રે સ્થાપેલા ઋતુભેદ પ્રમાણેના આહારવિહાર વગેરે નિયમોનું પાલન કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થઈ તે નિત્ય ટકી રહે છે.

ધન્યવન્તરિ માસિકમાં ઉપરોક્ત નિયમો અને કસરત માટે અનેક પ્રસંગે ઉત્તમ લેખો લખાયા છે, અને તે માસિક સાદા જીવનથી, ખુશી હવાથી, યોગ્ય કમરતથી, અને કુદરતી ધોરણે જીવંતી જોગવાઈની આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. તેની હિમાયત એકે અવાજે વર્ણો થયાં કરી રહ્યાં છે. તેના તંત્રી તે વિષયોના સુસ્ત હિમાયતી, સુદૃઢ વિચારના, અને જે વિચારો તેઓ દર્શાવે છે તેને પ્રેમથી અને આગ્રહથી આચારમાં મુકનાર એક આદર્શ રૂપ વીરનર છે.

મનુષ્યના જીવનનો મુખ્ય આધાર તેમાં રહેલી ગરમી છે, અને તે શરીરમાં કુદરતે દરાવેલા ધોરણ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થઈ રહેવી જોઈએ; અને તે પ્રમાણે નિયમસર તે ઉત્પન્ન થાય, તથા ધોરણ પ્રમાણે ટકી રહે તેવા સઘળા ઉપાય અને યોજનાઓ કરવી એ મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

જીવનનો મુખ્ય આધાર રૂપ ગરમી શરીરમાં કેવા પ્રમાણમાં રહે છે, ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેની કેટલા પ્રમાણમાં જરૂર છે, તે જાણવું અગત્યનું છે. માટે હુંકાણમાં પણ સુદાસર તેનું અન્વેષણ કર્યું છે. શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર કારણો-શરીરના મુખ્ય સંચાની મુખ્ય ક્રિયા-પાચનક્રિયા છે. તે વિષય ઉપર હવે પછી વિસ્તારથી લખવા ઉદ્દેશ છે.

પ્રાણી માત્રના શરીરમાં જોઈતા પ્રમાણમાં ગરમીની ખાસ જરૂર છે. શરીરમાં તેની ગેરહાજરીથી અગર હદ ઉપરાંત તેનો વધારો થવાથી શરીરના આરોગ્યમાં ગંદગીની જરૂર. ખીગાક થાય છે. માણસના શરીરની ગરમી ૯૭ થી ૯૯ ડીગ્રી સુધી હોય છે. મોટા માણસના કરતાં બાળકના શરીરની ગરમી વધારે હોય છે. એટલે આશરે ૧૦૦ થી ૧૦૧ ડીગ્રી જેટલી હોય છે. આ ગરમી શરીરના અંદર

રના ભાગની છે. અંદરના ભાગની ગરમી કરતાં બહારના ભાગની ગરમી કેટલેક અંશે કમી હોય છે. જેમકે:—બગલમાં ૯૮, જંગમાં ૯૬ અને પગની ૯૫ સુધી જણાય છે.

શરીરમાં ગરમીના વધવા સાથે નાડીના ધબકારા પણ વધે છે:—શરીરની ૯૮ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૬૦ ધબકારા એક મીનીટમાં થાય છે. શરીરની ૯૯ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૭૦ ધબકારા એક મીનીટમાં થાય છે. પ્રત્યેક એક ડીગ્રી ગરમીના વધવાથી નાડીના ૧૦ ધબકારા વધે છે. જેમકે શરીરની ૧૦૬ ડીગ્રીની ગરમીમાં નાડીના ૧૪૦ ધબકારા થાય છે. માથુસની ઉંમરના પ્રમાણમાં શરીરની ગરમીનો આધાર છે. ૪૬ માથુસોના શરીરની ગરમી ૯૭ થી ૯૮ રહે છે. તેમાં પણ અશક્ત રોગીની ઓછી રહે છે.

શારીરિક સ્થિતિના પ્રમાણમાં ગરમી વધે ઘટે છે. કેટલાક પ્રકારના તાવમાં શરીરની ગરમી વધીને ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી જાય છે. સામાન્ય રીતે જેતાં ૧૦૫ ગરમીની વધઘટા. ઉપરાંત ગરમી જણાય ત્યારે તે સ્થિતિ બચાવે સમજવી. પીત્ત કેટલાંક એવાં દરદો છે કે જેમાં શરીરની ગરમી ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. જેમ કે, કાલેરા, મરડી (પ્લેગ) ઇત્યાદિ દરદોમાં ગરમી ૮૦ થી ૭૫ ડીગ્રી સુધી ઉતરી જાય છે અને તેવે પ્રસંગે તે સ્થિતિ પણ બચાવે સમજવી. તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં પણ એક બે ડીગ્રીની વધઘટા શરીરની ગરમીમાં થાય છે. શરીરની ગરમી નિદ્રામાં કમી થાય છે પણ ખોરાક લીધા પછી તેમજ તન અને મનને શ્રમ પહોંચ્યા પછી કંઈક (ગરમી) વધે છે. પણ તે વધઘટા શરીરની તંદુરસ્તીને હાનિકારક નથી.

આંચળવાળાં પ્રાણીના શરીરની ગરમી સરાસરી ૧૦૧ ડીગ્રીની ગણાય છે. પક્ષીઓના શરીરની સરાસરી ગરમી ૧૦૭ ડીગ્રી ગણાય છે. પેટે ચાલનારાં પ્રાણીઓ જે સ્થળે રહે છે તે સ્થળની સરાસરી ગરમી જેટલી તેમના શરીરની ગરમી હોય છે. અહીંનાં પ્રાણી (જળ)ની ગરમી ૬૦ ડીગ્રી છે. તેા તે પ્રમાણમાં અહીંનાં જળચર પ્રાણી—માછલાંના શરીરની ગરમી પણ તેટલીજ (૬૦ ડીગ્રી) છે, પરંતુ ઠંડા દેશના પ્રાણીની ગરમી ૪૦ ડીગ્રી છે ત્યારે ત્યાંનાં માછલાંના શરીરની ગરમી પણ ૪૦ ડીગ્રીની રહે છે.

આ નિયમ મનુષ્ય તથા આંચળવાળાં પ્રાણીઓને લાગુ પડતો નથી. વિલાયતના તથા અહીંના પ્રાણીઓના શરીરની ગરમી ઘણાંજાગે એકસરખી છે.

મનુષ્યના શરીરની (અંદરની) ગરમીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર તેના શરીરના અંદરના ફેરફારો ઉપર ખાસ કરીને છે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણે શરીર-ગરમીની વધઘટા રહે જોઈતા પ્રમાણમાંજ ગરમી કુદરત ઉત્પન્ન કરે છે અને રાખે છે, કારણ. તેમજ વધારાની ગરમી બહાર કઢાડી નાંખે છે. વધારાની ગરમી છુટી પડી ન જાય તો શરીરમાં ગુલશાન થવાનો ભય રહે છે. કુદરત આ કામ સ્થાપિત ધોરણે કર્યા જાય છે. મનુષ્યની અનેક ભૂલો, ગદ્ગલતો, તથા બેદરકારીને લીધે કુદરત પોતાનું કામ નિયમિત કરી શકતી નથી.

સામાન્ય નિયમ એવો છે કે, “પદાર્થનો એવો ધર્મજ છે કે પોતાનામાં, જોઈતા પ્રમાણથી જેટલી વધારે ગરમી હોય તે પોતાની આસપાસના ઠંડા પદાર્થોને આપી પોતે સમગ્રથ થવું.” આ નિયમના ધોરણે આપણા શરીરની વધારાની ગરમી તે આપણી આસપાસના વાતાવરણને આપે છે. જેટલી તે આપે છે તે પ્રમાણમાં રસાયણિક ફેરફારોથી

શરીરની અંદર જોઈતી ગરમી ઉત્પન્ન થતી રહે છે. અને આપણે ઇસ્વાથી સરવાળે ઇસ્વાલા ધારણ પ્રમાણેની ગરમી શરીર કુદરતી રીતે પોતે ધારણ કરી રાખે છે, અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં ખાસ કારણે સિવાય શરીરની ઉષ્ણતા કમી થતી નથી.

જ્યારે ઉનાળાના દિવસોમાં વાતાવરણની ગરમી ૯૦ થી ૧૦૦ ડીગ્રી જેટલી થાય છે, ત્યારે આપણને ઘણી ગરમી શા માટે લાગે છે તે તપાસવું જરૂર. ઉનાળામાં ગરમી રતું છે, જે કે વાતાવરણની તથા આપણા શરીરની ગરમી બંને અસહ્ય લાગે છે એક સરખા પ્રમાણમાં છે, તો આપણે ઉનાળામાં તેટલો તાપ કેમ તેવું કારણ. સહન કરી શકતા નથી? તેવું કારણ એટલુંજ છે કે, ઉનાળામાં

આપણા શરીરની ગરમી આપણાથી જલદી જુદી પડી શકતી નથી. સખેજ કે આસપાસના સઘળા પદાર્થો વાતાવરણની ગરમીને લીધે સરખી ગરમીવાળા હોવાથી તેઓ આપણા શરીરદ્વારા બહાર નીકળતી ગરમીને પોતાનામાં લઇ શકતા નથી, અને તેથી આપણને તે દિવસોમાં ગરમી વધારે લાગે છે. શરીર અને મગજ તે કારણે ગરમી સહન કરવા અસમર્થ અને છે; તેથી જે સ્થળમાં ગરમીનું પ્રમાણ ઉનાળામાં પણ ઓછું રહે છે તેવા સમુદ્ર પાસેના પ્રદેશો, પર્વતની શીતળ ટેકરીઓ વગેરે સ્થળે લોકો ઉનાળામાં શીતળ હવા ભોગવવા જાય છે.

શરીરમાં ગરમી શાથી પેદા થાય છે તે જાણવું પણ ઘણું અગત્યનું છે. શરીરમાં રસાયણિક ફેરફારો થવાથી ગરમી પેદા થાય છે, એવું હવે આત્રી શરીરમાં ગરમી શા. પૂર્વક વિદ્યાનો માનવા લાગ્યા છે. કોષ પણ રસાયણિક મયોગ થાય થી પેદા થાય છે. કે ગરમી અવશ્ય ઉત્પન્ન થવીજ જોઈએ. તેમજ પદાર્થોના ધર્મણથી પણ ગરમી પેદા થાય છે તે પથ્થરને, લાકડાને અને લોખંડને પરસ્પર ધસવાથી સહજ પ્રતિન થાય છે. લાકડાં બળે છે તે પણ તેમાં રહેલી અમુક ગરમીનુંજ કારણ છે. તાવના પ્રસંગમાં શરીરમાં ગરમી વધવાનું કારણ શરીરમાં થનાર રસાયણિક ફેરફારો છે. આપણા ખોરાકમાં મોટા ભાગ-નાયટ્રોજન, હાયડ્રોજન અને કાર્બોનનો હોય છે. નાયટ્રોજનનો મોટો ભાગ શરીરના પોષણમાં વપરાય છે. હાયડ્રોજન અને કાર્બોન, શરીરના પોષણ સાથે જોડાઈ તેનાથી ઘણાજ વધારે ખાવામાં આવે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મારફતે આપણે ઓક્સિજનનો મોટો ભાગ ગ્રહણ કરીએ છીએ અને તેને બદલે કાર્બોનિક એસીડ ગેસ અને વરાળરૂપે તેજ ક્રિયાદ્વારા બહાર કઢાડીએ છીએ, આ ઉપરાંત એમ જણાય જો કે ખોરાકમાં વધારે લીધેલો કાર્બોન હાયડ્રોજન તથા ઓક્સિજન, આપણે જે શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા લીધા છે, લેવાયો છે, અને જે શરીરમાં શુભ થઈ ગયો છે તેનીજ આ કાર્બોનિક એસીડ ગેસ-વરાળ-પેદા થઈ છે; જે પ્રશ્નમદ્વારા બહાર નીકળે છે અને એ શરીરની ગરમીથી રસાયણિક ફેરફારોથી પેદા થાય છે.

શરીરમાં ઓછી વધતી ગરમી પેદા થવામાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પર પણ મોટો આધાર છે. પક્ષીઓ વધારે ઝડપથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇ શકે છે અને તેથી વધારે મોટા જથ્થામાં તેઓ ઓક્સિજનને ગ્રહણ કરે છે. તેથી તેમનામાં વધારે ગરમી ( શરીરમાં ) ઉત્પન્ન થાય છે. માણસો પક્ષીઓ કરતાં ઓછા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે, તેથી પક્ષી કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં તેમના શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે. સખજ તેઓ શ્વાસની ક્રિયા મારફત ઓછા પ્રમાણમાં

ઝોડિસજનને ગ્રહણ કરે છે. આસોઝ્ઝાસની ક્રિયા નિયમસર કરવાની તથા તે દ્વારા શુદ્ધ ઝોડિસજનને ગ્રહણ કરવાની કેટલી જરૂર છે. તેનો ખ્યાલ વાંચક વર્ગને જરૂર ઉપરનાથી સમજાય તેમ છે.

કસરત કરતાં આસોઝ્ઝાસની ગતિ વધે છે. માટે જે સ્થળે શુદ્ધ ઝોડિસજન મળી શકે તેવા સ્થળમાં કસરત કરવી ઘણી ઉપયોગી છે અને પ્રાચીન વૈદકશાસ્ત્રકારોએ તથા આધુનીક વિદ્વાનોએ તે અર્થે આપણને ઘણી સૂચનાઓ કરેલી છે. અને “ધન્વન્તરિ” તો તેની આવશ્યકતા એકે અવાજે કરી રહ્યું છે. તેમાં ખુલ્લી હવાના, કસરતના, અને તેથી થતા આરોગ્યના અનેક લેખો પ્રગટ થયા છે, જે લેખો આતિ ઉપયોગી છે.

એક તાંદુરસ્ત માણસ એક મીનીટમાં ૧૪ થી ૧૮ આસ લે છે. હોડવાથી તે ક્રિયા વધે છે અને તે વધવાથી શરીરમાં ગરમી પણ વધે છે. શરીર રસાયણીક નિયમો દ્વારા જોઈતી ગરમી પોતાનામાં ધારણ કરે છે અને બાકીની (વધારાની) બહાર કઢાડી નાંખે છે. જે ગરમી બહાર નીકળે છે તે નિરૂપયોગી થઈ નીકળે છે. મનુષ્યે પોતાનામાં ગરમી પેદા કરવા માટે હવા-ખોરાક વગેરે જે જે લીધું હોય તેમાંથી ગરમી પેદા કરનારાં શુદ્ધ તત્ત્વો પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં ગરમી પેદા કરે છે.

જ્યારે વધારે-સખ્ત ગરમી સહન કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે પુષ્કળ પવન તથા સૂકી હવા મળતાં રહે તેમ કરવું જોઈએ. માણસ બહારની ૨૦૦ અંશની ગરમી કેવી રીતે ગરમી સહન કરી શકે છે, પણ તેવા પ્રસંગમાં જો હવા, શાંત અને સહન થઇ શકે છે બીની હોય તો તેટલી ગરમી તેનાથી સહન થઇ શકતી નથી. આવી તથા તેના ઉપાય. સખ્ત ગરમી કેવી રીતે સહન થાય? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે. તે માટે જાણવું જરૂરનું છે કે શરીરની અંદરની ગરમી બહારનો પવન ખેંચી જાય છે; અને હવા સૂકી હોવાથી જે ધામ (પરસેવો) આવે તે જલદી ઉડી જવાથી ઠંડક લાગે છે, એટલે શરીર પોતાની ગરમી આ રીતે ઝોછી કરવા શક્તિમાન થવાથી તે બહારની ગરમી સહન કરી શકે છે. ધરડાં માણસો ઘણી ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી, તેનું કારણ એટલું જ છે કે તેમના શરીરમાં નવી ને નૂરતી ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું હોતું નથી. અશક્ત અને રોગી મનુષ્યો પણ ઉપલાજ કારણથી ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે બાળક પણ ગરમી ઉત્પન્ન કરવાને અસમર્થ હોવાથી તેનું ઠંડીથી રક્ષણ કરવાની ખાસ જરૂર વૈદકશાસ્ત્ર દર્શાવે છે. નાનાં બાળકને કપડામાં લપેટી રાખવાની અગર માતાઓએ તેમને પોતાની પાસે રાખવાની જરૂર છે. બાળકને જ્યારે માતા પોતાની પાસે રાખે છે ત્યારે તેને (તેની) માતાના શરીરની ગરમી મળે છે. પહેરવા બોદવાનાં સાધનોથી પણ શરીરની (અંદરની) ગરમી સાચવી શકાય છે અને બહારની ઠંડીને અટકાવી શકાય છે. ઠંડીના દિવસોમાં આપણે ગરમ કપડાં પહેરી રાખીએ છીએ એટલે આપણને ઠંડી લાગતી નથી. મતલબ કે, તેથી કંઈ આપણે બહારની ગરમી મેળવી શકતા નથી, પણ તેનાથી શરીરની અંદરની ગરમી સચવાઈ રહે છે; અને બહારની ઠંડીની અસર ગરમ કપડાં કેટલેક અંશે અટકાવે છે, તેથીજ ઠંડી ઝોછી લાગે છે. મતલબ કે ગરમ કપડાં શરીરની અંદરની ગરમીને બહાર જતી અટકાવે છે. ઉનાળામાં પાતળાં અને ધોળાં કપડાં પહેરવાનું કારણ પણ તેજ છે. એટલે તે શરીરની ગરમીને બહાર જવા દે છે, અને તેથી આપણે બહારની ગરમીથી ઝોંઝા દેરાન થઈએ છીએ.

શરીરની ગરમી અનિયમિત પ્રમાણમાં જણાય ત્યારે તેનાં કારણોની ખતે તેટલી તપાસ કરી દાકતરની સલાહ લેવી. શરીરમાં જોખમી ગરમી થવા માટે સાદુ ઉપસંહાર, અને નિયમિત ભોજન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. કયા પદાર્થો ભોજન માટે કેટલા પ્રમાણમાં લેવા હિતકર છે તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન “પાચન ક્રિયા”ના વિષયમાં કરવામાં આવશે.

ધનવંતરિ માસિકમાં અનેક પ્રસંગે ભોજનના પદાર્થોના ગુણ અવગણનું વર્ણન આવી ગયું છે. આપણા પ્રાચીન પુરુષોએ જે ભોજનવ્યવસ્થા નિત્યને માટે કરાવી છે તે અતિ દીર્ઘ દ્રષ્ટિથી કરાવી છે તેમાંથી જોખમતાં અને પુરતા પ્રમાણનાં સઘળાં તરવો મળે તેવી વ્યવસ્થા તેમાં કરેલી છે. સાત્ત્વિક આહાર, પૌષ્ટિક ખોરાક-દુધ-ધી-વગેરે તથા શરીરમાં ક્ષાર આદિ દ્રવ્યોને પુરો પાડનાર તાજાં ફળો વગેરે માટે સાધારણ નિયમ વાચક વર્ગથી અચિત નથી.

ગરમી ન સહન થાય તેવા દિવસોમાં તથા ઠંડી પુષ્કળ પડે તેવા દિવસોમાં પ્રતિકાર રૂપ અને હિતકર રૂપ ઉપાયો-આચારો સેવાનાની જરૂર છે. ખાન, પાન, અને વસ્ત્રાદિકની વ્યવસ્થા પણ મઝતુ અનુસાર રાખવાની જરૂર છે.

શરીરમાં ગરમી નિયમિત રહે તે માટે તાજી હવા મળે તેવાં સ્થાનોમાં નિવાસની અને શરીરની શક્તિના પ્રમાણમાં કસરતની જરૂર છે.

ઉંડા શ્વાસ પ્રવાસની ક્રિયા કરવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે, અને તેથી શરીરમાં ગરમી વધે છે અને આરોગ્યને વધારે છે તથા ટકાવી રાખે છે.

## નીરોગી કોણ રહી શકે ? સર્વોત્તમ અમૂલ્ય ઔષધ કયું ?

(લખનાર:-ડૉ. એ. વા.)

રોગ વિનાનો અથવા નીરોગી કોણ ? એ સવાલનો જે જવાબ, આપણા દેશના પ્રાચીન કાળના આયુર્વેદ વૈદકશાસ્ત્રમાં આપવામાં આવ્યો છે; તે જણવા પછી જેઓ આયુર્વેદ યાને દેશી વૈદકશાસ્ત્ર સંબંધી પુરતી શોધ-ખોળ અને અભ્યાસ કર્યા વિના જે પ્રકારનો આયુર્વેદને ઝેરઝંસાદ કરનારો મત ધરાવે છે; તેઓ પોતાનો તેવો ખ્યાલ છોડીને એ પુરાતન કાળની ઉત્તમ વિદ્યા તરફ માનની નજરથી જોવાનું અને તેની ઉત્તમ પ્રકારે ખીલવણી કરવાનું યોગ્ય ધારશે.

તે જમાનાના સ્વાર્થ સાગી મહાન પુરુષોએ પોતાની દરેક શક્તિઓને સર્વોત્તમ પ્રકારે ખીલવીને જે લાયકાત મેળવી હતી તે ખરેખર અનુકરણ કરવા યોગ્ય હતી. હાલમાં પણ તે વખતના સમર્થ વૈદ્યોના જેવા કોઈક છુટા છવાયા વૈદ્ય-ડૉક્ટર કેટલીક વખતે આપણી નજરે પડે છે અને તેમના વિશે સાંભળવામાં તેમજ વાંચવામાં આવે છે. તેઓની શક્તિ એવી ઉત્તમ પ્રકારે ખીલવા પામી હોય છે કે, તેઓ સત્યની તારવણી ખીલ સાધારણ આદમીઓ કરતાં ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. પોતાનાં આંતરયાત્રુ અથવા વિશ્વદ્રષ્ટિની

ખીલવણીના પરિણામે જે સિદ્ધાંત અથવા નિયમ કે અનુભવ જાહેર કરે છે, સ્થાપન કરે છે તેમાં ધણું કરીને ચાલુ ફેરફાર થઇ તે ખોટો પડ્યા કરતો નથી.

હાલના વખતમાં નીરોગી રહેવાને સાફ જે જે આખતો ઉપર વજન લાગુ પાડવામાં આવે છે, અને જે જે નિયમો બહાર પડતા રહે છે; તે તે દરેક માટે ઝોઝા-વધતા પ્રમાણમાં ચાલુ મતફેર પડ્યા કરે છે. આહારવિહારને માટે સૌ કોઇ પોતપોતાને ખરા બાસતા વિચારો ધરાવે છે. તેમાં કેટલાક લોક ખરું-ખોટું શોધવાની, કે તે ઉપર વિચાર કરીને તેનું નિરાકરણ કરવાની તકલીફ લેતા નથી, તેમ કરી શકવાને પોતાને લાયક ધારતા નથી; પોતાની તે બાબતની અશક્તિ ધારે છે. પોતાના બાપ-દાદાથી જે ચાલતું આવ્યું તે ખરું એવું માની લે છે, ખરું જાણ્યા પછી તે ઉપર અમલ કરવાની પોતાની અશક્તિથી તે બાબત પડતી મૂકે છે; એવી બાબતો ઉપર વિચાર કરવાનો વખત હોતો નથી એવું માને છે; તરેહવાર જીદ જીદ મતો તથા વિચારો નીરોગી રહેવાને માટે બહાર પડતાં તેમાંથી ખરા-ખોટાનું તોલ કરી પોતાને અનુકૂળ કયા થઇ પડશે તે બાબતની મુજબણ કેટલાકને હોય છે.

હાલના વખતમાં આપણા તરફ ઘણે ભાગે દરેક બાબતમાં પાશ્ચાત્ય પ્રજાનું અધ અંતુર્કરણ થાય છે, જેની ખાતરી કરવાને સાફ ચોખેર ફરતી નજર નાખતાં માલુમ પડશે. દરેકજનનાં ખાનપાન, પોશાક, પહેરવેશ, રીત-રિવાજ, આચારવિચાર, વર્તન, બોલી-બોલન, માન નહિ; પરંતુ હરેક વસ્તુના ઉપયોગ તથા જીંદગી ગુજારવાની રીત અને રહેણીમાં પણ તે નજરે પડે છે. અને જ્યાં સુધી તે સારાસારનો વિચાર કર્યા વિનાનું, અર્થ અનુકરણ રૂપે ચાલુ રહેશે ત્યાં સુધી મુકાન વિનાના વહાણના જેવી સ્થિતિ આ દેશના ઘણા નકલીયા આદમીઓની રહેવાની.

ખરેખર સુખરૂપ, આનંદી, સુખી, ઉત્સાહી, કર્તવ્યપરાયણ અને નીરોગી જીંદગી ગુજારવાને માટે પાશ્ચાત્ય પ્રજા પાસેથી આપણે આપણું પોતાનું ભૂલી જઈને મોટે ભાગે ગુમાવી દીધેલું હોવાથી ધણું શીખવાનું છે તેની ના પાડી શકાય એમ નથી. પરંતુ એટલું તો એકસ છે કે પહેલાં આપણે આપણા તરફનું જે હોય તેને દરેક બાબતથી પુરતા પ્રમાણમાં ગુણુ-અવગુણુ, ફાયદા-ગેરફાયદા, સારાસાર તપાસવાની જરૂર છે. અને તેમાં હાલની સ્થિતિ, દેશકાળ વગેરે બાબતોને લક્ષમાં લઇને તેમાં આપણને અનુકૂળ, માફક અને સુખરૂપ થઈ પડે તે અર્થે ઘટો ફેરફાર કે સુધારો-વધારો કરવો જોઈએ. અને તેમ કરવાને પાશ્ચાત્ય પ્રજા કે ખીજા કોઇ પણ દેશ કે પ્રજા પાસે જે હોય, તેમાંથી જે ઉત્તમ હોય તે પુરતા, લાંબા, દીર્ઘદિ બરેલા વિચાર અને તપાસથી પુરતા બાન અને સારાસારના વિવેક સહિત ગ્રહણ કરવાની નીતિ અખત્યાર કરવી જોઈએ. અને તે જેમ દરેક બાબતોને લાગુ પડે છે, તેમ નીરોગી રહેવાની વિદ્યા-અથવા વૈદ્યકશાસ્ત્રને પણ લાગુ પડે છે. પરંતુ હાલમાં તો ઘણે ભાગે પોતાનું છે, તે ઉપર દુર્લેક્ષ રાખીને અર્થ નફલ કરવામાં તમામ પુરુષાર્થ પુરો થયેલો સમજવામાં આવે છે. જેથી પોતાના ઘરની ઉત્તમ વિદ્યા આયુર્વેદને ગુમાવી દઇને પોતાની સ્થિતિ કેવી બનવા પામે તે બાબતનો વિચાર કરવાનું તેમના ઉપરજ રાખીશું.

આટલું વિવેચન કરવાનો હેતુ મારું એટલેજ કે પોતાના દેશની આયુર્વેદ અથવા દેશી વૈદ્યકવિદ્યા તરફની બેદરકારીથી, પોતાને તથા પોતાની બાવિપ્રજાને, તથા દેશને જે સ્થિતિ

ભોગવતી પડશે તે બાબત વિચાર કરી અને તેને મૃત્યુ પામતી બચાવીને તેની ખીલવણી તથા ઉન્નતિ કરવામાં આવે.

નીરોગી કોણ ? એ સવાલનો જે જવાબ આયુર્વેદમાં આપવામાં આવ્યો છે તે જવાબની સત્યતા માટે ભાગ્યેજ કોઈ વાંધો ઉઠાવી શકશે.

કહે છે કે એક સમયે વાગ્મદ નામે રાજવૈદ્ય આયુર્વેદ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ધણાજ પ્રવિણ હતા. પોતે જાતે રોગનો અનુભવ કરવા આહાર-વિહારના નિયમોના ભંગ અને કુપથ્યથી, ઘણા વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરીને તેને સુશ્રુત સંહિતામાં જણાવેલા ઉપચારોથી તે રોગને મટાડતા. એ પ્રમાણેના જાતી અનુભવથી પોતે જે ગ્રંથ રચ્યા છે, તે વાગ્મદ નામથી હાલમાં પણ જાણીતા છે. તે વખતમાં વાગ્મદ વૈદ્ય જડમૂળમાંથી નાણું કરેલા સર્વે રોગો એકઠા થઈને દેવતાઓના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમાર પાસે સ્વર્ગમાં જઈ ફરીઆદ કરી, અને વિનંતી પૂર્વેક જણાવ્યું કે પૃથ્વી ઉપર વાગ્મદ નામનો વૈદ્ય અમોને રહેવા દેતો નથી. તેજ પ્રમાણે સ્વર્ગમાં તમે પણ અમોને વસવા દેતા નથી તો અમારે હવે કયે કોણે જઈ રહેવું ? જેથી અશ્વિનીકુમાર અન્નયજ થઈને પક્ષીનું રૂપ ધારણ કરી વાગ્મદના રહેવાના ઘરના ચોક્કસ એક ભાગમાં ખેસી વાગ્મદ સાંભળે તે પ્રમાણે મોટા સાદે “કોરક, કોરક, કોરક,” એટલે રોગ વિનાનો નીરોગી કોણ હોય ? નીરોગી કોણ ? નીરોગી કોણ ? એ શબ્દો બોલવા શરૂ કર્યા. આ પ્રકારના શબ્દો સાંભળી વાગ્મદે વિચાર કર્યો કે કોઈ મને સલાહ પૂછે છે, માટે તેનો જવાબ આપું. જેથી પોતે મોટે સાદે જવાબ આપ્યો કે “૧ હિતબુદ્ધ, ૨ મિતબુદ્ધ, ૩ અશાકબુદ્ધ.” જેનો સાર એકે ૧. પ્રકૃતિને હિત યાને માફક વા અનુકૂળ હોય તેજ પદાર્થનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો કે જે પરિણામે હિત વા કાયમકારક થઈ પડે. ૨. નિયમિત પ્રમાણ ખોરાક ખાતી વેળાએ જાગવડું, જૂખના પ્રમાણમાં ખાવું, આપણી શરીરની પ્રકૃતિ અને જઠરાગ્નિના બળ પ્રમાણે ખાવું, સુખથી સારી રીતે પાચન થઈ શકે તેટલાજ પુરતો ખોરાક ખાવો તે ઉપરાંત એક કોળીઓ પણ વધુ ખાવો નહિ. ૩. અશાકબુદ્ધનો સાર એ છે કે શાક વિનાનું એટલે વરસાદની ઋતુમાંના નવા પાણીથી રસબસ બનેલાં શાકભાજી, પાલા, ગધકાં, તુરીયાં, આરીયાં વગેરેનો ઉપયોગ નહિ કરવો, બલકે પોષણકારક અને શુભનશક્તિ આપનાર તત્ત્વો વધુ જથ્થામાં ધરાવનાર અનાજ અને મેવો વા ફળના ઉપયોગ કરતાં ઉપર જણાવેલાં શાક કે જેમાં એવા ગુણ વા તત્ત્વ ઘણાં ઓછાં હોય છે, તે ઉપર વધુ ભાવ રાખીને તેનો ચાલુ ઉપયોગ નહિ કરવો; અને ખોરાક ચાવીને ખાતાં તે ઉપર રૂચિ ઉત્તમવવા તથા ખોરાક સાથે મળીને તેને પચાવે તે માટે શુભમાંથી અમીરસ વધુ છુટા પાડીને મેળવવાને ખોરાકની સાથે જે તીખા, ખારા, ખાટા, પદાર્થો મેળવવામાં આવે છે; અને સાથે ચટણી, અથાણાં, રાઇતાં, મુરખ્યા વગેરે ખાવામાં આવે છે તેનો ઉપયોગ ચાલુ અને વધુ પ્રમાણમાં નહિ કરવો.

એટલે નીરોગી કોણ રહે ? એ સવાલનો ઉત્તર એ ઉપરથી મળે છે તે એ કે, જેઓ પ્રકૃતિને અનુકૂળ યાને માફક હોય એવો કુદરતી ખોરાક ખાય, અને તે ખોરાક પણ નિયમિતપણે અને જોષ્ટતા પ્રમાણમાં જૂખ કરતાં વડું નહિ ખાય; અને તે ખોરાક સાથે ખીન ખીનજરૂરી શાક અને તેજના, મસાલા, મરચાં, આદિ, હલદર, કાંદા, લસણ વગેરે નહિ ખાય, તેઓ નીરોગી રહે.

અશ્વિનીકુમારો તરફથી સદાકાળ નીરોગી રહેવાને માટે પુછવામાં આવતાં વાગ્મદે જે કહ્યું તેનો ભાવાર્થ શાક નહિ જન્મતાં દાળ-ભાતની સાથે ધી જમે, જન્મતાં વચમાં કે જમ્યા પછી તુરત પાણી નહિ પીવું, ઘણું એટલે લુપ્ત ઉપરાંત નહિ ખાવું, તેમ ઘણા લુપ્ત નહિ રહેવું, ઘણા વાયડા અને ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ નહિ કરવો, લુપ્ત લાગ્યા વિના એટલે એકવારનું ખાધેલું પાચન થયા વિના ખોરાક નહિ ખાવો, પોષણકારક તત્વ વિનાનો ખોરાક નહિ ખાવો, દૂધમય એટલે દૂધમાંથી બનતી ચીજોનો યથાયોગ્ય રીતે ખોરાક સાથે ઉપયોગ કરે, તે સદાકાળ નીરોગી રહે.

શ્રી અશ્વિનીકુમાર વૈદ્યાએ વાગ્મદે વૈદ્યને પુછ્યું કે આ પૃથ્વી ઉપર ઉત્પન્ન થયેલું હોય નહિ, તેમ આકાશમાં પણ હોય નહિ, મદન ( એટલે કે બારીક પીસેલું, ઘુટેલું, વાટેલું ) પણ કરેલું હોય નહિ; તેમ કોઇ વનસ્પતિ કે વસ્તુના રસથી બાંધેલું હોય નહિ, અને સર્વે શાસ્ત્રોએ કયુલ રાખીને માન્ય કરેલું હોય એવું ઔષધ હે વૈદ્યરાજ વાગ્મદે ! અમોને બતાવો ? વૈદ્ય વાગ્મદે કહ્યું કે પૃથ્વીમાં નહિ પાકેલું અને આકાશમાં પણ નહિ રહેલું, રસ વિનાનું પથ્ય ( યાને પરેશ ) તમામ વિશ્વના વૈદ્યાએ કયુલ કરી માન્ય કરેલું તે 'લંધન' યાને ઉપવાસ ઔષધ છે. આ સાંભળી વાગ્મદેના બુદ્ધિબળ તથા વૈદ્યક જ્ઞાનથી વૈદ્યા અશ્વિનીકુમાર ઘણા પ્રસન્ન થઇ વિસ્મય પામ્યા, અને વૈદ્ય વાગ્મદેને મનોવાંછિત આશીર્વાદ આપી સ્વર્ગના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમાર પોતાને સ્થાને ગયા.

વાગ્મદે વૈદ્ય વિષેની ઉપલી પ્રાચીન કહેવતનો સાર એટલેજ છે કે હાલમાં દુઃખ-દરદો, માંદગી, કમજોરી, અશક્તિ વગેરેથી પીડાતા આદમીઓ સંબંધી તપાસ કરવામાં આવે તો તેમની તેની સ્થિતિ થવાનું કારણ ઉપર જણાવ્યા મુજબના નિયમોનો ભંગ, કે તેથી ઉલટું વર્તન ખાન-પાન, આહાર-વિહારને લગતું માલુમ પડશે.

'ખાનપાનને ખાતર છંદગી નથી પણ છંદગીને ખાતર ખાનપાન છે,' એ સૂત્ર લક્ષમાં રહે તો ખોરાક કેવો ખાવો યાને ખાવા યોગ્ય પદાર્થોની ચુટણી કે પસંદગી, તેને ખાવા લાયક સ્થિતિમાં લાવવાને તેનું યથાયોગ્ય કરવું જોઈતું રૂપાન્તર અથવા તે રાંધવામાં રાખવી જોઈતી સંભાળ; તે કેવી રીતે ખાવો એટલે ચર્વણને લગતી ક્રિયા; ક્યારે ખાવો એટલે કે જૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવાની રાખવી જોઈતી સંભાળ; કેટલો ખોરાક ખાવો, તેની હદ શરીરની પ્રકૃતિ અને લુપ્ત પ્રમાણે રાખવાને માટે લેવી જોઈતી સંભાળ રહી શકે. પીવાના પદાર્થોમાં પણ તરેહવાર તુકસાનકારક વસ્તુનો ભેગ કરવામાં આવે છે, અને સ્વચ્છ મીઠાં તાજા પાણીના ઉપયોગને બદલે બનાવટી દંડાં તથા ગરમ પીણાં તથા કેશી પીણાનો ઉપયોગ પણ હદ ઉપરાંત વધતો જાય છે. અને જે લોક પોતાની ધાર્મિક માન્યતા અથવા ફરમાન મુજબ અવગ્રહીને એવાંથી દૂર રહેતા હતા, તે લોકમાંના કેટલાક હવે એવાં પીણાં પીવાનો શોખ ધરાવતા થયા છે. અને એવી રીતે ખાનપાનમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ નહિ રાખવાથીજ ઘણા લોક દુઃખ-દરદો અને અશક્તિથી ચાલુ પીડાયા કરે છે.





## સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

**નિબંધમાળા પુષ્પ ૧-૨**—અધિકારી શ્રી જગન્નાથદાસ શ્રી શાલિગ્રામવર્મા, ભરતપુર એમના તરફથી અમને મળ્યાં છે. આ પુષ્પે દેવનાગરી લિપિમાં હિન્દી ભાષામાં છે. લેખો વિદ્વતા ભર્યા છે. પુષ્પ બીજામાં “દર્શનશાસ્ત્રકી ઉત્પત્તિ ઓર ઉસકા પ્રચાર અને રાવણવાણી લંકા કહ્યાં છે” એ લેખો મનન કરવા લાયક છે. આ નિબંધમાળાના બાર અંકના લવાજમના રૂ. ૨-૦-૦ છે અને તે પ્રબંધ કર્તા નિબંધમાળા વિસ્તૃત મંદિર ભરતપુર એ પતાયી મળશે.

**વૈદ્ય**—આ માસિકનો વર્ષ ૩ જાનો અંક પહેલો અમને મળ્યો છે. સંપાદક વૈદ્યરાજ શંકરલાલ હરિશંકર મુરાદાબાદવાળા છે. આ માસિક દેવનાગરી લિપિમાં હિન્દી ભાષામાં છે. સાંપ્રતકાળમાં વૈદ્યક વિદ્યા સંબંધીનાં માસિકો આપણા દેશના જુદા જુદા ભાગમાં નીકળવા લાગ્યાં છે, તે જોઈ વધારે આનંદ થાય છે. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ રૂપાલ ખર્ચ સાથે છે.

**રાજમાર્તંડ**—આ લઘુ પુસ્તક આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક માસિકના સંપાદક વૈદ્યરાજ જીવરામ કાળીદાસ ગોંડલ એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ટુંકા ટુંકા ૩૫૫ ઉપાયો જુદા જુદા રોગો ઉપરના બતાવ્યા છે. માસિકના ગ્રાહકોને સંવત ૧૯૭૧ ની સાલની ભેટમાં આ પુસ્તક આપેલું છે. આ પુસ્તકની કીંમત રૂ. ૦-૧૦-૦ રાખેલી છે.

**સુધાનિધિ**—આ માસિકના વર્ષ પાંચમાના અંક ૧-૨ અમને મળ્યા છે. સંપાદક શ્રીમુત જગન્નાથ પ્રસાદ શુક્લ વૈદ્યરાજ દારાગંજ પ્રયાગ છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૧-૮-૦ છે. સંપાદક પોતે સારા વિદ્વાન હોવાથી માસિકમાં આવતા લેખો વિદ્વતા ભર્યા છે. હિન્દીમાં વૈદ્ય વિદ્યાનાં માસિકોમાં આ માસિક પ્રથમ પંક્તિનું છે. વધારે આનંદની વાત તો એ છે કે સંપાદક પોતે કેવળ જુના વિચારોને વળગી રહેનાર નથી, ચાલુ જમાનામાં યુરોપ અમેરિકામાં વૈદ્યક વિદ્યા સંબંધે થતા કુદરતી ઉપચારની પદ્ધતિના લેખોને પણ માસિકમાં પ્રસંગોપાત સ્થાન આપે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુર્વેદની ઉત્પત્તિ માટે ભરાતા વૈદ્ય સમ્મેલનના કાર્યમાં સંપૂર્ણ મદદ આપે છે. પોતાના અમુલ્ય વખતનો ભોગ આપી દેશમેવા માટે ભારે પરિશ્રમ લે છે, તેથી તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

## અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક:—ઉમર માનજી ચૌહાણ, સીવીલ હોસ્પિટલ ગોંડલ.)

૧. તાફ-**Fever**—(૧) ગળો, ધાણા, લીંબડાની અંતરજાલ, રતાંજળી, કરીયાતું, કાકી, કહુ, એ સર્વે સરખે વગરને લઈ કવાથ કરવો. સાંજ સવાર રા તોલા પીવાથી તાવ જાય. (૨) કહુ, ગરમાળાનો ગોળ, પીપરીમૂળના ગડોડા, મોથ, હરડે, ઈંદ્રજવ, વાવડીંગ, કરી-આતું, ગળોસત્ત, એ સર્વે સરખે વગરને લઈ ચૂર્ણ કરી એક એક રૂપિયા ભારની પડીકી કરવી.

એક પડીકીના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં તાવ મટે. (૩) સુંઠ, પીપર, મરી, ચિત્રામૂળ, પીપરીમૂળ, જીરું, શાહજીરું, લવીંગ, એલચી, શેકલી હીંગ, અજમો, બોડીઅજમોદ, હરડે, ગજો અને લીંબડાની અંતરજાલ; એ સર્વે સરખે વજન લઈ ચૂર્ણ કરવું. એક તોલાભાર ચૂર્ણ ઉના પાણીમાં લેવાથી તાવ જાય. (૪) નાગરમોથ, ધમાસો, પીતપાપડો, નેત્રવાળો, કરીઆતુ, ગજોસત્ત અને લીંબડાની અંતરજાલ; એ સર્વે સરખે વજન લઈ ઉકાળો કરવો. દિવસમાં ત્રણવાર દરેક વેળા રૂપિયા અઢીભાર પાવાથી હમેશાં આવતો તાવ જાય.

૨. અજીર્ણ—Dyspepsia—(૧) હીંગ (શેકલ), પીપર, મરી, સુંઠ, જીરું, સંચળ, શાહજીરું, સીંધવ, અજમોદ અને કાકળીઆનાં મીંજ; એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. માત્રા—૦૧ તોલો હંથ પાણી સાથે લેવું. (૨) હરડે તો. ૧, હીમજ તો. ૨, હીંગ તો. ૧, સુંઠ તો. ૨, પીપર તો. ૧, કાકળીઆનાં મીંજ તો. ૧, સીંધાલુણ તો. ૧ અને સંચળ તો. ૨; આ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલો ઉના પાણી સાથે લેવાથી વિષ્ટ બાધા અજીર્ણ મટે છે. (૩) કાકળીઆનાં મીંજ તો. ૧, ઉંદ્રજવ તો. ૨, હીંગ તો. ૧, જીરું તો. ૧, સંચળ તો. ૧, હરડે તો. ૧, સુંઠ તો. ૧ અને તજ તો. ૦૧; એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી તો. ૦૧ ઉના પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં અજીર્ણ મટે.

૩. હેઝકી—Hiccough—(૧) અડદની ફેતરી તો. ૦૧, ગોળ તો. ૦૧ અને અરીણ વાલ ૧; આ ત્રણેને મિશ્ર કરી ચાર ઘઉંભારની ગોળીઓ કરવી. દર કલાકે એકે એક ગોળી મધ સાથે આપવી.

૪. સસણી—ઉધરસ—Bronchitis-cough (૧) આકડાનાં રવારડાં તો. ૨, કેરડાનાં ફુલ તો. ૧, જવખાર તો. ૧ અને અરીણ તો. ૦૧; એ સર્વેને મિશ્ર કરી પાંચ ઘઉંભારની મધમાં ગોળીઓ કરવી. સુતી વખતે એ ગોળી લેવાથી સુકી ઉધરસ મટે. (૨) અંધાડાનો ક્ષાર તો. ૨, મરી તો. ૧, જવખાર તો. ૧, અરીણ તો. ૦૧; આ સર્વેને મધમાં મિશ્ર કરી પાંચ પાંચ ઘઉંભારની ગોળીઓ કરવી. દિવસમાં ત્રણ વખત બધે ગોળી લેવાથી તાજેતરની ખાંસી મટે. ઉપર ગાયનું હતું દુધ શેર ૦૧ લઈ તેમાં હળદર તો. ૦૧ નાંખી ઉકાળા ધી તો. ૧ નાંખી દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકારની ખાંસી મટે. (૩) હળદર તો. ૧, આકડાનું દુધ તો. ૧, જવખાર તો. ૧, અરીણ તો. ૦૧, કેરડાના ફુલ તો. ૨, એ સર્વેને મિશ્ર કરી બધે ઘઉંભારની ગોળીઓ કરવી. દિવસમાં બે વખત એકે એક ગોળી લેવાથી હાંફણ સાથની ઉધરસ મટે.

૫. અતિસાર—Diarrhoea—(૧) નયકળ, ખારેક, ચોખુ અરીણ અને બીલીતો ગર્ભ, એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી નાગરચેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી ચણા પ્રમાણે ગોળીઓ વાળવી. દરરોજ એકેક ગોળી ગાયત્રી તાંછ છાશમાં લેવાથી અતિસાર મટે. (૩) બીલીતો ગર્ભ, ધાવણીનાં ફુલ, લવીંગ, નયકળ, મોથ, સુંઠ અને મોચરસ, સર્વે સરખા વજન લેવાં; અને તે બધાના વજનથી ૬ ભાગ અંસખસના ઘુણા નાખવા, સર્વેનું વજનગણ ચૂર્ણ કરી પોપનાડોડાના ઉકાળેલા પાણીમાં ખરલ કરી એ રતિ ભારના વજન ગોળીઓ વાળવી. તેમાંથી ૧ ગોળી ગાયત્રી તાંછ છાશ અથવા ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી અતિસાર મટે.

આમ હોતાં જીસસ પોતેજ માંસાહાર કરે એ જાનેજ કેમ ? વળી જીસસ હમેશાં દયા અને નમ્રતા રાખવાં બોધ કરતો તે જાનવરોને મારી તેના માંસનું બક્ષણ કરવા કહે એ જાનેજ નહિ. કારણ જાનવરોને મારવાની ટેવવાળાં માણસમાં હેવાનીયત પેદા થાય છે, અને તેનાં અંતઃકરણમાં રહેલો પરમેશ્વરનો અવાજ તથા દયાની લાગણી બુદ્ધિ યથા જાય છે. ત્યારે જેનાથી આટલું બધું પાપ અને દુર્ગુણ થાય છે અને જીવ તથા આત્માને દુઃખ થાય છે તે કરવા જીસસ કહેજ નહિ.

જેમ જીના ટેસ્ટામેન્ટના ભાષાન્તરમાં જૂલો છે તેમ નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં પણ જૂલો છે. જીના વખતમાં લોકો પોતે માંસ ખાતા તેનું પાપ નિવારણ કરવા માટે પરમેશ્વરને જાનવરનું બળીદાન આપતા હતા. ઐતિહાસિકો કહે છે કે “જીસસ જે ઇસેનીસ Essenesના પંથમાં હતો તેમનામાં તો જાનવરનાં બળીદાન આપવાનો રિવાજ નહતો. એટલે આપણે ધારી શકીએ છીએ કે તેઓ માંસ ખાતા નહતા, અને ધર્મવેત્તાઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે.

તેમજ જેઓ માંસાહાર કરતા નહિ તેઓ જાનવરનું બળીદાન પણ આપતા નહિ. જીસસ અને તેના ચેલાઓ બળીદાન આપતાજ નહિ. ઉલટું જીસસ તો બળીદાન આપવાની મનાઈ કરતો હતો. તેણે કહ્યું છે કે “મને તો દયાની જરૂર છે, બળીદાનની નથી.” (માથુ. ૯: ૧૩.) તો પછી (જર્મન બાઇબલ) Easter Lamb (‘પાસેવર’) ઇસ્ટરના ઘેરાનો વધ કરી જીસસ ખાય એ જાનેજ કેમ ? ખરેખર તો “ધેટું” Lamb એ શબ્દ ખોટી રીતે વપરાયેલો છે અને તે Lamb એ શબ્દને બદલે “meal” ખાણું એ શબ્દ હોવો જોઈએ. જીસસ જ્યારે બળીદાનની પણ મનાઈ કરતો તો પછી તે પોતે માંસ ખાય એ વાત ખીલકુલ સંભવતી નથી.

C. Weizaeker કે જે પોતે માંસાહારી નથી તેણે બાઇબલનો તરજુમો કરેલો છે, તે તરજુમામાં જીના તરજુમા કરનારાએ કરેલી જૂલો દૂર કરવામા આવી છે. આ તરજુમો સૂક્ષેમાં પણ દાખલ થયો છે. આ તરજુમામાં Easter Lamb એ શબ્દને બદલે Passover શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે.

“તમે જાઓ અને ‘પાસ એવર’ તૈયાર કરો અને તે અમે ખાઈશું.” લુકા: ૨૨: ૮.

ચાહીએ માટેલાં ઘેરાં ખાતા હતા ત્યારે જીસસ પોતાના ઇસ્ટરના ખાણામાં બાખરી ખાતો હતો અને પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનતો હતો અને એજ બાખરીમાંથી પોતાના ચેલાઓને ખાવા આપતો હતો. બાઇબલમાં બીજા ફકરા છે જે ઉપરથી જીસસ માંસાહારી હતો એમ કહેવામાં આવે છે. ઘણી જગ્યાએ જીસસ ઇસ્ટીશીસ્ટ માછલી ખાતો અને પોતાના અનુયાયીઓને આપતો એમ લખેલું છે; પણ પૂર્વે તરફ લોકો મુસાદરીમાં પોતાની સાથે માછલી લઈ જવાનું કહેવાય છે એ અજ્ઞયબીની વાત છે. કારણ આપણા ઈસ્રાઇલમાં પણ મુસાદરીમાં માછલી આપણે લઈ જતા નથી કારણ કે માછલી જલદીથી બગડી જાય છે. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે જે કોમમાં જીસસ-ઈસુ હતો તે કોમના લોકો માછલીના આકારની બાખરીઓ બનાવતા હતા. આવી બાખરીને જ માછલી કહેતા અને ઈસુ પોતાના અનુયાયીઓને માછલી વહેંચી આપતો, તે આવી બાખરીજ હોવાનો વધારે સંભવ છે.

નવા ટેસ્ટામેન્ટમાં જે જે ફકરા માંસાહારની બાબતના છે તે બધા ખોટા અને બનાવટી છે. આ બધા ફકરામાં માતો ખોટો તરજુમો છે માતો તે ખોટી રીતે દાખલ કરેલા છે, જેઓ બાઇબલના નવા કારાર (ન્યુ ટેસ્ટામેન્ટ)નો ઉદ્દેશ બરાબર સમજ્યા છે તેઓ

૨૫૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ હિમાય છે.

તો જોઈ શક્યા છે કે જીસસ માંસાહારની મનાઈ કરતો હતો અને પોતે માંસ કદી ખાતો નહતો, અને આખી દુનીયા ત્યારથી તે આજ સુધી માંસ ખાતી આવતી હોય તો પણ જીસસ તો માંસાહાર કરતો નહતો એ વાત ચોક્કસ છે. આ હકીકત ખાસ જાણવા જેવી છે અને તેથી જ માણસને મોક્ષ મળવાનો સંભવ છે, સ્વર્ગમાં માણસ જાતને લલચાવનારો સર્પ હતો. તેણે કહ્યું કે “ખચીત તું નરવાનો નથી.”

“કારણ પરમેશ્વર જાણે છે કે જે દિવસથી તું ખાતો થઈશ તે દિવસથી તારી આંખો ઉઘડશે અને તું પરમેશ્વરની માફક સાફ નરસું જાણતાં શીખશે.” જીન. ૩ : ૪, ૫.

સર્પની સંજ્ઞા સમજાણશક્તિની ખૂર્તના માટેની છે જેમાંથી સાયન્સ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ઉત્પત્તિ થઈ છે. સાયન્સ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર હજી પણ માણસને આ પૃથ્વી ઉપર ખોટું રસ્તે દેતી જાય છે. હજી પણ તે તો શીખવે છે કે કુદરતના આર્ગમાંથી દૂર જવાથી શરીરરક્તને આત્માને ઘણા ઘણા ફાયદા થાય છે. એક વિદ્વાન અખાસી તો એટલે સુધી હાલમાં કહે છે કે આપણી સુધરેલી અને કૃત્રિમ જીંદગીના હાલના જમાનાની રહેણીકરણથી માણસ જાતમાં ઘણો તફાવત પડ્યો છે અને તે ધીમે ધીમે પરમેશ્વર જેવો થશે.

હજી પણ સાયન્સ આપણને ભૂલાવામાં નાંખે છે. દરેક વિચારશીલ અને નિષ્પક્ષપાત માણસ તો જાણે છે કે કુદરતની વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી માણસ દરદી, કંગાલ, દુઃખી અને નકામો થઈ જાય છે. જ્યારે સાયન્સના નામે મિથ્યા તકેયુક્ત શબ્દો તથા દલીલો-સહ માંસભક્ષણ માટે ભલામણ કરવામાં આવે ત્યારે તમારે તેની ખૂબ સંજાણ રાખવી. કારણ આ ભલામણ પરમેશ્વર અને જીસસનાં મોક્ષવચનથી પ્રતિકૂળ છે. આપણે કુદરતના અવાજ તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ, કારણ તેઓ આપણને પ્રથમથીજ ચેતવણી આપે છે.

દાર વિને જીસસના શા વિચારો હતા તે પણ પ્રજા આપણે જાણવાનો છે.

ઓલ્ડ ટ્રેસ્ટમેન્ટ ( જુના કરાર ) માં કહેલું છે કે “ દુઃખ કોને છે, દીલગીર કોણ છે, કળ્યા કોને છે, વગર કારણ કોણ જન્મી થાય છે, કોની આંખો લાલ છે ? જેઓ દારૂની દોસ્તી રાખે છે, જેઓ દારૂની પછવાડે ફરે છે.” પ્રોવ. ૨૩ : ૨૯, ૩૦.

“ જે માણસ દારૂ વધારે પીએ છે તે મગરૂય થઈ જાય છે.” હુબ. ૨ : ૫.

“ તું દ્રાક્ષનાં મોંઢવાઓમાં ફરજે પણ દારૂ પીતો ના.” મીકા. ૬ : ૧૫.

વળાંકેલું છે કે (મદેઝીયન્સ ૫ : ૧૮) દારૂ પીતા નહિ કારણ તેથી તમે વધારે ખરાબ થશો. આપણે જાણીએ છીએ કે જહોન દારૂ કે ખીન કોઈ માફક પદાર્થ લેતો નહિ; અને જીસસે પણ કહેલું કે “ દ્રાક્ષનો રસ હું નહિ પીઉં-જ્યારે હું તમે બધાની સાથે આપણા પરમ પિતાના રોજ્યમાં તેની સમક્ષ જશું, ત્યારે નવો દ્રાક્ષરસ પીશું.” મેથ્યુ. ૨૬ : ૨૯ નવો એટલે ખારો આધી કરેલો કે સડાવેલો નહિ.

આ ઉપરથી જણાય છે કે લોકો પોતાથી તદન વિરૂદ્ધ થઈ જાય નહિ અને ધીમે ધીમે પોતાના મતમાં મળતા થાય. તેટલા માટે ઇસુ ખ્રીસ્ત દ્રાક્ષના તાજા રસની વિરૂદ્ધ બેઠું કહેતો નહતો. જે કે આલ્કોહોલ વિરૂદ્ધ તો તે હતોજ.

જીસસ માણસોને જ્ઞાન આપનાર તરીકે પોતાને જાણખાવવા માગતો હતો. જીસસે “કેના” ના લક્ષ વખતે દારૂ તૈયાર કર્યો હતો એમ કહેવામાં આવે છે. પણ તેમાં આલ્કોહોલ નહતો અને તેથી લક્ષમાં એકલા થયેલા લોકોને બહુ પસંદ પડ્યો હતો. આજે પણ ઘણાં ફોનોના રસ છે, કે જે દારૂ કરતાં વધારે હેઝલદાર અને આનંદદાયક છે.

## અગ્નિ.

અગ્નિની શોધખોળના પરિણામેજ માણસ કુદરતથી દૂર જઈ શક્યો છે.

માણસ જાત દરેક જાતનાં બોજન દારૂ, દવાઓ અગ્નિની મદદ વડે તૈયાર કરતાં શીખી છે. કહેવાતા મુધરેલા જમાનાની તમામ સગવડો અને તેનાથી થતાં દરદો અને દુઃખો બધાં અગ્નિના પ્રતાપેજ બની શક્યાં છે.

માણસ જાત પાસે દેવતા નહોત તો તેઓ કુદરતના નિયમોથી વિમુખ આવે છે તેમ ચાલી શકત નહિ. અગ્નિની શોધની શરૂઆતથી આપણી પીડા જન્મ પામી છે. પરંતુ માણસજાત આત્મારે પોતાના ખરા દુસ્મનો કોણ છે તે સમજી શકતી નથી. તેઓ તો અગ્નિને એક મોટા મિત્ર તરીકે ગણે છે. જેનાથી આપણને ઘણું સુખ અને સગવડ મળી છે એમ સમજે છે, છતાં પણ ધણીક પ્રજાઓમાં અગ્નિ એ એક ત્રાસદાયક વસ્તુ છે એમ માનેલું છે અને તેથીજ દૈત્યોને અને સેતાનને પોતાના મુખમાંથી દેવતા કાઢતા ગણુવામાં આવે છે.

વળી ગ્રીક લોકોની પ્રોમેથ્યુસની વાતમાં બતાવ્યું છે કે લોકોએ દેવતા શોધી કાઢ્યો તેને માટે દેવતાઓ બહુ ગુસ્સે થયા હતા, અને તેને માટે માણુમને સખ્ત સજા પણ કરવામાં આવતી હતી, અને દુનિયામાં દરેક દુઃખ દેવતામાંથીજ પેદા થયાનું જણાવ્યું છે. પ્રોમેથ્યુસ ( જેનો અર્થ પહેલેથી વિચાર કરનાર—અગમચેતી થાય છે તેણે ) માણુસો પોતાનો ખોરાક સ્વાદિષ્ટ કરે તેટલા માટે સ્વર્ગમાંથી દેવતાની ચોરી કરી. જેથી Zeus ( જ્યુપીટર ) બૃહસ્પતિ દેવતા ગુસ્સે થઈ ગયા અને પ્રોમેથ્યુસને કાકેસસ પર્વતની સાથે સાંકળથી બાંધ્યો તે એટલે મુધી કે ગીધ પક્ષીઓ આવી તેનું કાળજી ખાઈ ગયાં. પણ તે કાળજી ખવાયા પછી પાછું ફરી સજીવન થતું હતું જેથી બીધડાંને ખોરાક ચાલુ મળતોજ હતો અને પ્રોમેથ્યુસને નવી પીડા પાછી શરૂ થતી હતી. પછી જ્યુપીટર ( બૃહસ્પતિ ) દેવતાએ પેન્ડોરા કે જેને દેવતાઓએ પૂર્ણ સૌંદર્ય બક્ષેલું હતું તેને મોકલી. એપીમેથ્યુસે ( પાછગથી વિચાર કરનાર ) પેન્ડોરાને આવવા દીધી. પેન્ડોરા પાસે એક પેટી હતી જે પેટી તેણીએ ઉઘાડતાં તેમાંથી દરેક જાતનાં દુઃખો અને દરદો બહાર નીકળ્યાં. ફક્ત ધૃત આશા કે જે અંદર રહી તે રહી ગઈ. એ આખ્યાયિકામાં બતાવ્યા પ્રમાણે હજી પણ અગ્નિ માણુસ જાતને કંટાળું બધું દુઃખ આપે છે? ' માંસ કે જેને દેવતાની મદદથી પકવવા અને રાંધવામાં આવે, છે તે દેવતાજ ન હોત તો માંસ ખાવાનું માણુસો યોગ્ય વખતમાં છોડી દેત. જેથી પ્રાણીઓને પકડવાનાં અને મારી નાંખવાનાં જુદી જુદી જાતનાં હયાયારોની પણ જરૂર પડત નહિ. મેં પ્રથમથીજ કહ્યું છે કે દારૂ અને દવાઓ અગ્નિની મદદ વગર થઈ શકતાંજ નથી, મેં સાબીત કરી આપ્યું છે કે ધણાંજ ગંભીર દરદો માંસાહાર, દારૂ અને દવાઓથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી આપણો બીજો ખોરાક પણ દેવતાથી રાંધવાથી જ કંટલાંક દરદો પેદા થાય છે એ પણ દર્શાવતુંજ છે.

જો ખરાબ હવાથી બીજાં દરદો ન થતાં હોય તો પ્રાણીઓ કાચા વનસ્પતિના ખોરાકથી ધણાંજ તંદુરસ્ત રહે છે. પણ જો રાંધેલો ખોરાક પ્રાણીઓને આપવામાં આવે તો તેઓ જલદીથી ઘણો ખોરાક ખાશે, ઠારણ થુકે સાથે ખરાબર મિશ્ર થયા વગર તેવો ખોરાક જલદીથી ખરાબ બને છે. એમ થતું એ ધણુંજ ખરાબ છે તેથી યોગ્ય વખતમાં

૨૬૦ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

ભારે, જાડું, આજસુ અને તરતજ માંડુ થાય છે. ખેડુતોનાં જનવરો બહુ તો છ માસ જાડાં થાય છે. પછી તો જે કે ખોરાક તો વધારે ખાય છે. પણ જાડાં થવાને બદલે શરીરે દુર્બળ પડતાં જાય છે, અને પછી જુદી જુદી જાતનાં દરદો જાહેર થવા લાગે છે. ચાલુ વધારે ખાવાથી હોજરી તો તદ્દન થાકી પડે છે. અને પ્રથમ જે થોડા ખોરાકથી ફાયદો થતો હતો તેટલો ફાયદો વધારે ખોરાકથી પણ થતો નથી. જ્યારે આપણે જોઈએ કે આપણો કેટલોક ખોરાક તો આપણા માટે કુદરતે નિર્માણ કર્યો નથી, અને તેમાં પણ તેને રાંધવા તથા પકવવાથી તે વધારે ખરાબ ન પડે તેવો અને શક્તિ આપવામાં કમી થતો જાય છે, ત્યારે રાંધવાથી કેટલું બધું નુકસાન છે તે આપ સહજ જોઈ શકશો. પાચન કરનારા અવયવો તદ્દન થાકી જાય છે અને વિજાતીય દ્રવ્યો (પચ્યા વગર રહેલો ખોરાક) પેદા થાય છે. આ હાનિકારક ગુમમાં, ખીજા ત્વચાના રોગો, સોજા, તાવ અને એવાં દરદોના સ્વરૂપમાં જાહેર થાય છે. દાકતરો આવાં દરદોનાં ચિન્હોને દબાવી દેવા માટે ચોપડવા, ઘંસવા, ફેડવાની દવા અને કાપકુપ કરવાની તજવીજ કરે છે; પરંતુ અંદરના ભાગમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યો તો પેદા થવાજ કરે છે, અને તેથી ઉપરની મહેનત વારંવાર નાહક કરવી પડે છે.

દરદના ખરા કારણની અજ્ઞાનતાને લીધે માણસ પ્રેમિયુશનની માફક અધાર્મ રહે છે, અને તેને દુઃખ ભોગવવું પડે છે.

જે આપણે અગ્નિનો ઉપયોગ બંધ કરીશું અને આપણા કુદરતી ખોરાક ખાવા માંડશું તો દાકતરોને કંઈ કાપવા કુપવાનું રહેશેજ નહિ.

ગરમ સ્નાયુથી ચામડી અને જાતતંતુઓ નળમાં પડે છે તેજ પ્રમાણે ગરમ ખોરાકથી અંદરની પચનશક્તિ પેદા કરનારા અવયવો પણ શિથિલ પડી જાય છે. એટલે દરેક ખાવાની અને પીવાની ઝીજે દંડી લેવામાં આવે અને ગરમ તો નજ લેવાય તો તેથી ઘણો ફાયદો થવા સંભવ છે; કારણ ગરમીથી વધારે નુકસાન છે. જે માણસ રાંધ્યા વગરનાં ફળ અને મેવો ખાય તો ગરમ ખોરાકથી થતું નુકસાન અટકશે. વળી તે વધારે ખાઈ શકશે નહિ. કૃત્રિમ ખોરાક ખાવાથી આ ભય તો ચાલુજ છે અને વળી તે વધારે પણ ખવાય છે. રાંધેલો ખોરાક ખાવાનું અને પકાવવાનું છોડી દેઈ મનુષ્યો ફળાહાર કરવાં લાગે છે ત્યારે તેમને નીચે પ્રમાણે લાભ થાય છે: સ્ત્રીઓને બળતા ચુલા પાસે બેસી રહેવાથી કેટલાંક નુકસાન થતાં અટકે છે, અને ઝેરી હવા પેદા કરનારા ચુલાથી દૂર રહેવાથી ઘણો આરામ થાય છે. વળી સ્ત્રીઓનો વખત ખર્ચતાં તેઓ છોકરાંની સારી સંભાળ લઈ શકે છે. પ્રજાના બળનમાં અને કુદરતમાં વધારે વખત આપી શકે છે. તેઓને બોજનો ખર્ચો કે જેમાંથી તેમને પોતાને તથા કુટુંબને દરદો થાય તે તૈયાર કરવાં પડતાં નથી. કુટુંબનાં બધાં માણસોને નવેજ સ્વાદ પેદા થશે. તેઓને ખોરાકમાં નવીજ મજાદ મળશે અને તેમનામાં શક્તિ અને ત્વરા અસાધિક પેદા થશે.

રાંધ્યા વિનાનાં રજો (નરસ) ના આહારથી શરીરની તમામ જાતની શક્તિઓને વધારો થાય છે અને માણસમાં રહેલી તમામ દેવી શક્તિઓ પણ પ્રકાશમાં આવે છે.

બધાં વર્ગો ઉપર ઈંગ્લાંડમાં કોલસાની ખાણોમાં હડતાળ પડી હતી; અને તેથી કેટલાંક ઘોડાઓ કે જે ખાણોમાં ૧૦-૨૦ વરસ સુધી અધારામાં રહ્યા હતા તેમને ઉપર અજવાળામાં લાવતાં ઘોડાઓએ તોફાન મચાવ્યું હતું. જાણે કે માંડા ઘોડા હોય તેમ

તેઓ પાછા અંધારી ખાણે તરફ દોડ્યા હતા. તેજ પ્રમાણે કોઈ સ્ત્રીને કહેવામાં આવે કે રસોઈ કરવાથી ઉલટું તેને તથા તેનાં છોકરાંઓને નુકસાન છે તથા તેણે રસોડા તરફ જવાનું મેલી દઈ ફળ મેવાનો જોરાક ખાવો તો તે સ્ત્રી પણ ઉપર કહેલા ઘોડાઓની માફક નાસી જઈ રસોડામાં બરાશે, પરિણામે તેના ચહેરા ઉપર મેશ-ધુમાડાનો મેલ ખાત્રી જશે અને મહાન પ્રભુએ તેને એક સુંદરી-સૌંદર્યવતી સરજી છે છતાં મૂર્ખાઈથી બદસુરત બની રહેશે એક દારૂ પીનાર માણસ સમજે છે કે દારૂથી તેને અંતે નુકસાન છે છતાં તે ખાલી સુખી શકતો નથી. વિદ્યાર્થી પોતાના સુકાયેલાં શરીર અને ફિક્કા ચહેરા થઇ ગયા છતાં અને હનિઆતું સુખ તેનાથી દૂર જતું રહેતું હોય તો પણ પોતાનો અભ્યાસ છોડી શકતો નથી તેમજ સ્ત્રીઓ પણ પોતાના અકુદરતી ધંધા-ચુલા પાસે રહેવાના ધંધાને ગમે તેવું નુકસાન થાય તો પણ મેલી શકતી નથી. ઓ સિન્ડ્રેલા! યુવરાજ તને ક્યારે મળશે, અને ક્યારે સુખાનંદના સિંહાસન ઉપર તું આરૂઢ થઈશ ?

માણસ જાત પ્રથમ તેને કુદરતે બનાવી ત્યારે ખરેખર ખુમસુરત હતી. ગ્રીક લોકો પોતાની શિષ્પકળાવડે સૌથી સૌંદર્યવાન સ્ત્રી તરીકે વીનસ Venus ( Aphrodite ) ને ( રતિદેવીને ) બતાવે છે. આપણી હાલના જમાનાની સ્ત્રીઓ આ અસલ સૌંદર્યવાન સ્ત્રીથી ધણેજ દરજ્જે દૂર આવેલી હોય છે. અસલના જેવું સૌંદર્ય મેળવવાનો એક રસ્તો કુદરતી જીવન ગાળવાથી છે; કારણ કુદરતી જીવન એ તદુરસ્તી વધારનાર છે અને તદુરસ્તી એજ સૌંદર્યતા છે. હાલની સ્ત્રી રસોડામાંથી સૌંદર્યતા મેળવવા માગે છે કે શું ? રસોડાની હવાથી કેટલાક સારા વિચારોનો પણ લય થાય છે.

જો સ્ત્રીઓ પોતાનો વધારે વખત ખુલ્લી હવા તથા અજવાળામાં ગાળશે તો તેમનામાં એક નવીન તરેહના સુખ તથા આનંદની લાગણી ઉત્પન્ન થશે.

હાલનો સુધારો એ એક ન-નીન બાહ્યાડંબરયુક્ત દેખાવ છે. પેટી ઉધાડીને અનેક દુઃખ દરદોને જગતમાં ફેલાવનાર ચંચોરા જેવો હાલનો કહેવાતો સુધારો છે. હાલની સુધરેલી તમામ યોજનાઓ તથા નવી શોધખોળો જેવી કે છાપવાની કળા, દારૂગોળા, રેલવે, બાઈસીકલ, તાર કે ટેલીફોન આ બધી યોજનાઓમાં શું લાભ-હાનિ છે તે જોવા માટે પ્રથમથી મત ન બાંધતાં મનને ચોખ્ખું રાખવું જોઈએ. હાલમાં માણસો આ બધી બાબતોથી અંતરજીવ આંધળા બન્યા છે, તેઓએ એવાં ચરમા પહેર્યાં છે કે બધી બધીઓ તેમને સારી લાગે છે. આ બધી બાબતોના પરિણામ તરીકે માણસોને થતાં દરદો, ઉતાવળ, અધીરોઈ, જાનતંતુ ઉપર થતાં દબાણ અને તેથી થતી નિરાશા પેદા થાય છે તે નજરમાંજ આવતાં નથી. આ બધી તજવીજોથી થતા ફાયદા માત્ર મિથ્યા આભાસ જ છે.

અવખત આપણે અગ્નિને એકદમ સુકી દઈ શકીએ તેમ નથી અને કુદરત વિરૂદ્ધની આપણી ટેવો તરતજ તજી શકીએ નહિ, પરંતુ ધીમે ધીમે પાછા કુદરતી જીવન તરફ પ્રતિગમન કરતા જઈએ એ બની શકે તેવી વાત છે.

**આપણે ક્યારે જમણું જોઈએ ?**

દરેક બાબતમાં કુદરત ચોક્કસ હોય છે. આપણે કયે મખતે ખાવું જોઈએ, તે પણ કુદરત સૂચવે છે.

કુદરતમાં દરેક જગ્યાએ જોવામાં આવે છે કે પ્રાણીઓ માંજરે ખાય છે, જંગમખા

૨૬૨કુદરતી—નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

રહેનારા નજી છે કે જનવરો સવારના ભાગમાં ઝાણું ખાય છે, અને સાંજે ઝપાટખંધ ખાય છે. તેજ પ્રમાણે હિંસક પ્રાણીઓ પણ સાંજે અને રાત્રેજ ખાય છે. પ્રાણીઓનાં સંગ્રહસ્થાનમાં પણ ખોરાક આપવાનો વખત સાંજનોજ ધણેભાગે હોય છે.

ખીર અને ખીજી જાતનો દારૂ પણ સાંજ કરતાં સવારનો લેવો વધારે નુકસાનકારક છે એમ લોકો નજી છે, અને ખાણુંપીણુંના જલસાઓ પણ રાત્રેજ થાય છે, અને તેવા જલસા સવારના થતા હોય તો તે આનંદદાયક પણ થાય નહિ. બપોરના ખાણા પછી જરા થાક અને આળસની લાગણી થાય છે પણ રાત્રના ખાણા પછી તેવું થતું નથી. સવારના ભાગમાં ખોરાક જલદીથી પાચન થતો નથી; પણ સાંજ અને રાત્રના વખતે તો હોજરી વધારે ક્રિયાકારક હોય છે.

જીસસના અનુયાયીઓ દિવસના વખતમાં તો બહુ થોડુંજ ખાતા અને તેઓમાં જે વધારે જ્ઞાતા હતા તેઓ તો સ્થાસ્ત્ર પછીજ ખાતા હતા. સાંજ પછી તેઓ મુખ્ય ખાણું માટે ભેગા થયા હતા, અને વાળુ તે વખતે એક ધાર્મિક ક્રિયા ગણાતી હતી. જીસસે પોતાનાં ચેલાઓમાં વાળુની રીત દાખલ કરી હતી અને તેનું નિશાન હાલમાં ક્રિશ્ચિયન ચર્ચનાં હોલી કોમ્યુનિયન (Holy communion)માં રહ્યું છે, અને જેવી રીતે બેપ્ટીઝમની ક્રિયા કરવાનો રિવાજ હજી ચાલુ છે. આ બેપ્ટીઝમ પ્રથમ જીસસે રીતસર સ્નાન દાખલ કરેલ તેનો આશય બતાવે છે. આવાં સ્નાનને જીસસે ધર્મનું રૂપ આપેલું હતું.

વાળુ કરવાનું કુદરત અનુસાર છે છતાં જીદાં જીદાં કારણો અને ખારીક દલીલો તેના વિરૂદ્ધ બતાવવામાં આવે છે. જે કે આ પૈકી એક પણ દલીલ વજીહવાળી નથી.

સવારમાં તદન થોડું ખાતું જોઈએ. જે કે બપોર સુધી તદન ન ખાતું એ વધારે ઉચિત છે. બપોર સુધી ભુખ્યા રહેવું એ કુદરતને અનુકૂળ છે અને સુસ્તેજ નથી. બપોરે પણ જેમ અને તેમ ઝાણું ખાવું. રાત્રે ખુશીથી પૂર્ણ રીતે ખાઓ.

હૅક્ટર જસ્ટર દહે છે કે મારા દરદીઓને બપોર સુધી ભુખ્યા રહેવાથી પોતાને ધણો ફાયદો થયો છે એમ તેઓએ જાહેર કર્યું છે, અને હું તો તેમની સારવારમાં બપોર સુધી કંઈ ન ખાવાની ચોક્કસ બસામણ આપું છું.

જે દિવસના વખતમાં વધારે ખાણું હોતું નથી તો રાત્રે સંતોષકારક વાળુ કરવાથી કોઈ જાતની બેચેની કે ઇન્ન પેદા થતી નથી. પોતાની ટેવોમાં અને ખોરાક તથા ખોરાક ખાવાના વખતમાં એક નિયમ રાખવાથી ધણો ફાયદો થાય છે.

બેપ્ટીઝમ અને હોલી કોમ્યુનિયન જેવા ચાલુ રહેલા રિવાજો ઉપરથી ક્રિશ્ચિયનોએ જીસસે પાણી અને ખોરાકની બાબતમાં જે વિચારો દર્શાવ્યા છે તેનું સત્ય સ્વીકારવું જોઈએ, અને તેમ કરવાથી તેણે દહેલો મોક્ષનો માર્ગ પણ તેમના માટે તરતજ ખુલ્લો થશે.

ક્રિશ્ચિયનોએ માત્ર આખી જીંદગીમાં એક વખત બેપ્ટીઝમની ગંભીર ક્રિયાથી સંતોષ માનવો જોઈએ નહિ પણ દરરોજ રીતસર સ્નાન કરવું જોઈએ, અને એમ ધારવું જોઈએ કે તેમ કરવાથી તેઓ પરમેશ્વર અને તેમના ઉદ્ધારક (Saviour)ની પ્રતિબદ્ધિ એક પવિત્ર કરજ બળવે છે અને સ્નાનને એક ધર્મની ફરજ સમજવી જોઈએ.

હૅક્ટરોઓની કુદરતી સંભાળ અને પાપણું.

બાગડોની મારફત કુદરત આપણને કેટલો બધો આનંદ અને સુખનો દલાવો આપે છે! હૅક્ટરો પરમેશ્વરે આપેલો કિમતી બળવો છે. પણ હૅક્ટરોએ પેદા કરવામાં માંજીસમન



મોટી અને ગંભીર જવાબદારી અને ફરજને પોતા ઉપર વહોરી લે છે. માણસે છોકરાંઓનાં પોષણ અને કેળવણી ખાતે ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ. આ આખતમાં પણ કુદરતનેજ આપણે આપણો શિક્ષક ગણી કુદરતના હુકમને અનુસરીને કામ લેવું જોઈએ.

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે ત્યારે તેણે સમજવું જોઈએ કે તેણી એક નવા જીવ તરફ ગંભીર-ફરજને પોતાના ઉપર ઉપાડી લે છે, અને તે મહાન કાર્ય માટે તેને પસંદ કરવામાં આવી છે. આવે વખતે તેણીએ દુનિયાની નકામી ગણે, અદેખાઈ, કજીયા, કંકાસ અને મહેનતથી દૂર રહેવું જોઈએ. વળી જે આનંદો અને મોજશોખો કે જેથી જ્ઞાનતાંત્ર ઉત્કેશાય તેવા હોય તેમનાથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ. ઉલટ તેણીએ તો પ્રભુનું ચિંતન કરવું જોઈએ. તેની શાંતિ અને સલાહ અને કુદરતના આનંદ વિષે મનન કરવું જોઈએ. વળી આવા વખતમાં સ્ત્રીઓએ કેવી જાતનાં કપડાં પહેરવાં એ આખતમાં પણ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેઓને ખબર નથી હોતી કે પોતાનાં છોકરાં જન્મ્યા પહેલાં પણ તેમને નુકસાન કરી શકાય છે.

જ્યારથી ગર્ભાશયમાં ગર્ભની શરૂઆત થાય છે ત્યારથી માતાના જીવન ઉપર જરા પણ જુદી જાતની અસર થાય છે તો તેની અસર ગર્ભ ઉપર થવા વગર રહેતી નથી. આ વાત કમનસીબે માણસ જાતના મોટા ભાગના સમજવામાં આવતી નથી. ઘણા માણસો કે જેઓ માંદ અને ગાંડા (idiots) છે તે આ દુનિયા ઉપર ભાર રૂપ છે. તેઓને કોઈ જાતની શાંતિ કે આરામ નથી અને તેઓનો પાપ અને દુઃખમાંજ અંત આવે છે. આવાં ઘણાં માણસોનાં દુઃખ અને કંગાળ સ્થિતિનું કારણ શોધતાં તેઓ જન્મ પામ્યા અગાઉનાં કારણને લઈને હોય છે.

આટલાં બધાં દુઃખી પ્રાણીઓ જોઈને માણાપોને પોતે છોકરાં તરફ કેટલાં બધાં પાપી થયાં છે તેનો વિચાર આવશે કે ?

જે સ્ત્રીઓ કેટલેક દરજ્જે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓને તો સુવાવડ-પ્રસૂતિને વખતે બહુ પીડા ભોગવવી પડતી નથી. તેને તો ઝાઝી તકલીફ થાય છે. તેમ ન થાય તો માદીના પાટા (abdomen) હોજરીના ભાગ ઉપર રાખવાથી ઘણો ફાયદો થશે. સુવાવડના ઝારણાં આદે દવા અજવાળું જે ખાસ જરૂરની સ્ત્રીને છે. બ્લેરીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.

તરતનાં જન્મેલાં બાળકને ગરમ પાણીનું સ્નાન કરાવવું નહિ પણ થંડા પાણીથી જલદી નવરાવી તેને સાફ કરવું જોઈએ. એટલે તેનું નાજુક જીવન વધારે બળવત્તર થશે. છોકરાંઓને હમેશાં થંડા પાણીથી નવરાવવાંજ જોઈએ. દરેક કુટુંબમાં તેમ કરવાથી છોકરાં જ્ઞાનપણથી મજબૂત થશે. જ્યારે બહુજ થંડીનો વખત હોય ત્યારે પાણીની ગરમી ઝાર-ડાની ગરમી જટલી હોય તો બસ છે.

નાનાં છોકરાંને કપડાં તથા પાટાથી બાંધી લેવામાં આવે છે તે પણ બરાબર નથી. હવા અજવાળાંને નાનાં છોકરાંનાં શરીરમાં પૂર્ણ રીતે આવ જાવ કરવા દેવાં જોઈએ. એટલે કે નાનાં છોકરાંને ઘણો વખત નમ્મ રહેવા દેવાં જોઈએ જેથી તેની જીવનશક્તિ વધારે મજબૂત થશે.

હાલમાં છોકરું જન્મે છે કે તેનાં સગાં હાથમાં ચાનાં વાસણો અને એવી ચીજો લઈને આ દુનીયામાં આવેલા નવા જીવની મારવાર કરવા હાજર થાય છે. આવી સ્થિતિ મોટા યદ્દ મરવા વખત સુધી ચાલુ રહે છે. પણ હવે તો આપણે આવાં સગાં સ્નેહીઓને આપણે દરવાજો (બહાર જવા) બતાવી દેવો જોઈએ. એટલે શરૂઆતથીજ જે વગર

૨૬૪ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અભેદ ઉપાય છે.

સમજે સારવાર થાય છે તે બંધ પડે જોયી આ નવા મુસાફરનો દુનિયાનો રસ્તો સરળ થાય. આવું કરવાથી નાનાં છોકરાંની સૌથી સારામાં સારી સેવા આપણે બજાવી ગણીશો.

નાનો જીવ જ્યારે પોતાની દુનિયાની મુસાફરી શરૂ કરે છે ત્યારે તેની વૃત્તિ પ્રથમ તો સ્વતંત્રતા, હવા અને અજવાળાં તરફ વળે છે. પણ તેને બદલે તેને એક અંધારો ઝારડો, જેની હવા ખરેખર બગડેલી હોય છે તે મળે છે અને લુગડાંથી તેને ઝિંટાળા લેવામાં આવે છે અને પીછાની બાંધી પથારીમાં સુવાડવામાં આવે છે. કદાચ જો છોકરાંને ખુલ્લી હવામાં લઈ જવામાં આવે છે તો તેને પુષ્કળ કપડાંમાં વીંટાળવામાં આવે છે. વળી નાની ગાડીને પણ એવી તો બંધ કરવામાં આવે છે કે હવા કે સૂર્ય તો જરા પણ અંદર દાખલ થઈ શકેજ નહિ. ખરેખર માણસોનાં મરઘાં બતકોને જ્યારે બચ્ચાં અવતરે છે ત્યારે તેમને લઈને ખુલ્લી હવામાં સૂર્યના તડકામાં જાય છે અને તેઓ કેવાં આનંદી છે તથા મોટાં થાય છે તે જોઈ શકી જાય છે; પરંતુ નાના છોકરાંને તો મજબુતી આપનારી હવા અને શક્તિ આપનાર સૂર્યથી દૂર રાખવામાં આવે છે. તેથી છોકરાંઓ ખીનાર અને નળાં થાય તો તેથી આપણે અન્યથા થવાનું નથી. છોકરાંઓનું નિરંતર રડવા કરવું કે જોયી છોકરૂં ઘણી વખત બીલકુલ થાકી જાય છે અને જોયી માબાપને પણ બહુ ત્રાસ થાય છે તે પણ ઘણી વખત તો માબાપની બેદરકારીનુંજ પરિણામ હોય છે. નાનાં બચ્ચાંને છુટાં રહેવા દો, બાજોતીયાં અને ખીન્ન વીંટાળવાનાં કપડાં કાઢી નાંખો, હવા અજવાળામાં રહેવા દો. પછી જુઓ કે તે કેવાં શાંત અને આનંદમાં રહે છે અને વૃદ્ધિ પામે છે. કદાચ માબાપોની બેદરકારીથી છોકરાંની પાત્રશક્તિમાં ગેરવ્યવસ્થા થાય તો હોજરી ઉપર પાટાં મેલવાથી અને તેમાં પણ માટી બાંધવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

છોકરાંઓની સંભાળ લેવાની બાબતમાં માબાપોની આટલી બધી ગેરવર્તણૂક છતાં, ઘણાં છોકરાંઓ મોટાં થવા પામે છે એ ખરેખર અન્યથા જોવી ખીના છે. આ ઉપરથી ચોક્કસ થાય છે કે માણસ જાતમાં ખીન્ન પ્રાણી કરતાં વધારે જીવનમળ છે; કારણ આટલી બધી કુદરત વિરુદ્ધની તકલીફો જો ખીન્ન પ્રાણીનાં નાનાં બચ્ચાંને પડે તો તેઓ ખચિત મરી ગયા વગર રહેજ નહિ. જો કે આ બધી ગેરવર્તણૂકથી બચ્ચાંઓને જીંદગી સુધી થોડું ઘણું પણ ભોગવવું તો પડેજ છે, અને તેટલા માટે જો કુદરત ઉપર વધારે આધાર રાખવામાં આવતો હોય તો ઘણું સાફ.

શરૂઆતમાં નાનાં બચ્ચાં માટે તેમની માતાનું દૂધ એ સૌથી સારો ખોરાક છે; સંગર્ભાવસ્થામાં અને પ્રસૂતિ પછી છોકરાંને ઉછેરતી વખતે તેની માએ ઉપર બતાવેલી કુદરતી રીતે જીંદગી ગાળવી જોઈએ, અને તેમ કરવાથી તેનાં છોકરાંને જોઈતું પોષણ પુરી રીતે મળી શકશે. છોકરાંને માટે જોઈતું પોષણ આપવા સાફ તેની માએ સંગર્ભાવસ્થામાં કે પછી માંસ, દારૂ વગેરે વાપરવાથી તેનામાં કૌચત આવશે એમ ધારવું એ બિલકુલ ભૂલભરેલું છે. ઉલટું તેવી સ્ત્રીને વાપરવાથી તેનામાં ઉત્પન્ન થતું દૂધ ઘંટી જશે અને ખરાબ થઈ જશે.

જો કુદરતવિરુદ્ધ જીવન મા ગાળતી હોય અને તેને લીધે છોકરાનાં પોષણ જટિલ દૂધ પેદા થતું નહોય તો સૌથી સારો ઉપાય-ધાવણવાળા ધાવ રાખવાનો છે; તેમ જ બની શકે તો ગરમ કપ્પા વગરનું ગાયનું દૂધ આપવું. આ દૂધ સારી અને તંદુરસ્ત ગાયને જંગલમાં ચરવા જતી હોય તેની ગાયનું હોવું જોઈએ.

આપણે એમ બૂલધી માનીએ છીએ કે ગરમ કપ્પા વગરનું દૂધ આપવું નુકસાનકર્તા છે. તેમાં Bacteria રોગના જંતુ હોય છે અને ગરમ કરવાથી તે જીવ મરી જાય છે.

જે પાણીમાં લોહનું 'એસ્કેલાઈન સોલ્યુશન' હોય તેવા પાણીને દુધ, મત્સ્ય આદિમાં રહેલા 'સોલ્યુબલ એલ્યુમીન' સાથે મિશ્ર કરવું, અને પછી તેને તપાવી ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું કરવું. પછી કોઈ છિદ્રવાળા પદાર્થ, જેમ કે સડનું લાકડું વગેરે, હોય તેના પર પાતળું અસ્તર કરી લગાડી દેવું, અને તેને એકદમ ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી સુધી ઠંડું કરી દેવું, આમ કરવાથી આ મિશ્રણ પ્રકાશમય થઈ રહે છે, અને ઘણાં કદાચ સુધી તેવી સ્થિતિમાં એ રહી શકે છે. લોહના 'સોલ્યુશન' વાળા પાણીમાં સડતા 'એલ્યુમીન' ને મૂકી તેની 'ટેમ્પરેચર' ૪૦-૫૦ ડીગ્રી સુધીની કરી દેવી અને તેની સપાટી પર ઉષ્ણ કિરણોનાં પરિવર્તન પાડવાં, આમ કરવાથી એમાં તરતજ જીવતાં નંતુઓ ઉત્પન્ન થએલાં જીવાણુઓ કે જે સિદ્ધ કરી આપે છે કે જીવનનું સાધન ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ છે.

આ પ્રમાણે આ વિવિધ પ્રયોગોથી સિદ્ધ થઈ શકે છે કે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ એ નવીન જીવોને અસ્તિત્વમાં આણનાર છે, કુદમાં, શરીરમાં, અને વનસ્પતિ આદિ સર્વમાં સડ થતો અટકાવનાર છે, વનસ્પતિની વૃદ્ધિમાં મ્હોટો અને સરળ ઉપાય છે, અને મનુષ્યના વ્યાધિ માત્રનો પ્રતિકાર છે. આપણે ઉંડા વિચારમાં જોડા હોઈએ છીએ ત્યારે માથા પર અથવા ગળાની આસપાસ બીનો દુવાલ વીટી રાખીએ છીએ તો. કેટલી શાન્તિથી વિચાર કરી શકીએ છીએ, વિચારમાં વિશેષ નહિ થતાં વરતુને વિષય કરનાર વિચારો થઈ શકે છે, એ સર્વના અનુભવમાં છે. એ પણ ઉષ્ણતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગનો મહિમા જણાવે છે. ક્ષય આદિ વ્યાધિમાં તથા નીરોગ સ્થિતિમાં ખુશ્તી હવામાં રહેવાથી થતો લાભ સર્વના જાણવામાં છે. એ પણ ઉષ્ણતા અને શીતના ક્રમિક પ્રયોગના માહાત્મ્યનેજ સૂચવે છે.

શરીરને ગરમ રાખવું એટલે કે શરીર પર વસ્ત્ર પહેરી રાખવાં, ઝડપથી ચાલવું, દોડવું વગેરે અને તે સાથે માથું ખુશી હવામાં ઉઘાડું રાખવું એ આ ઉષ્ણતા અને શીતનોજ ક્રમિક ઉપયોગ છે. આપણા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઔષધોના શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય એવા બે ભેદ પાડ્યા છે. એમાં જે ઔષધોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે તેમાં જૂલ હોય તો બાકે રોગ, છતાં એ ભેદનું સ્વરૂપ આ શીત અને ઉષ્ણતાના ઉપયોગના ખ્યાલને સૂચવે છે, તેથી સ્પષ્ટ થાય છે કુદરતથી સૂચવાતો આ સાદો પ્રયોગ સર્વ પ્રકારે લાભ કરે છે.

આ પ્રકારે ઉષ્ણતા અને શીતનો ક્રમિક પ્રયોગ શા માટે લાભ કરે છે, એનાથી જીવન મળે છે તેનું શું કારણ છે, એને તથા જીવનને કેવી રીતે સંબંધ છે એ આદિ પ્રશ્નો આ પ્રસંગમાં ઉદ્ભવે તો તે સ્વાભાવિક છે, એ સંબંધમાં પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન શોધક લીય આ પ્રમાણે ઉત્તર આપે છે.

વિચાર કરવામાં મસ્તકને ઠંડું રાખવા માટે, રાખવામાં આવતા દુવાલ અથવા બીના કકડાનો ઉપયોગ પણ આજ રીતે લાભ કરે છે. મસ્તકના એ ભાગમાં બ્યારે ફરતાં ફરતાં લોહી આવે છે ત્યારે તે આ બીના કકડાની શીતને લીધે ઠંડું થાય છે અને તેથી મસ્તકના પુટને સંકોચાવી તેમાં પોવાણું ઉત્પન્ન કરે છે. એ પોવાણું ઉત્પન્ન થતાં એ પુટમાં X કિરણના જેવી પ્રકાશમય સંતા આવે છે કે જે જીવન છે. એ જીવનજનક પ્રાપ્ત થવાથી એ પુટો પોતાનો વ્યાપાર કરતાં શ્રમિત થતા નથી અને તેથી; નિયમ પ્રમાણે વ્યાપાર કરના ચાલે છે. આથી જીવનજનક પ્રાપ્ત થવાથી વિચાર સારા, ઉત્તમ અને ધૃષ્ટિ સિદ્ધિ

કરનાર આવે છે, અને તેમાં વિક્ષેપ થતો નથી. એથી ઉલટું એ શીતનો ઉપયોગ નથી થતો તો વિચાર કરવારૂપ શ્રમને લીધે એ પુટમાં ઉષ્ણતા માત્ર થઈ રહે છે અને તેથી એ પુટ વિકસિત દશામાં જ પડી રહેવાથી એનું પોલાણ જનું રહે છે, એ ધનારૂપતાને પામે છે અને તેથી ક્રમે ક્રમે હીનવીર્ય થઈ જાય છે. વિશ્રાન્તિ આપવાથી પણ એ પુટને સંકોચાવાનું સામર્થ્ય આવી મળે છે, અને તેથી એમાં પોલાણ થઈ રહેવાથી નવીન જીવન આવે છે. જે યોગસાધક પુરુષો સંયમને સેવે છે તે સંયમરૂપ શીતતાનાં બહે જ સર્વ અંગમાં વ્યાપી રહેલા આ જીવન તત્વને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી ઉત્તમ મનોમણ અને અધ્યાત્મ બળવાળા થઈ રહે છે અને તે ઉપરાંત શરીરે તેજસ્વી, નિરાશય અને દૃઢ બાંધાવાળું થાય છે. વૃક્ષની વૃદ્ધિ પણ આજ નિયમથી થાય છે. વૃક્ષના ઉપરના ભાગમાં લાલ રંગવડે સૂર્યનાં કિરણોને પરિવર્તન કરાય છે ત્યારે તે ભાગમાં ઉષ્ણતાની ઉત્પત્તિ થાય છે અને તેથી એ ભાગના પુટ વિકાસને પામે છે. જેમ આપણું શરીરમાં રૂધિરનું અભિસરણ થાય છે તેજ પ્રમાણે વૃક્ષમાં રસનું અભિસરણ થાય છે. જેમ રૂધિર એટલેલાઈન પદાર્થ છે તેમ એ રસ પણ એટલેલાઈન છે અર્થાત શીતવીર્ય છે, અને વળી એ રસ મૂળમાંથી નીકળતાં ત્યાં રાખેલી હાયાનેલીધે શીતતર થાય છે. એ શીતતર થયેલો રસ ઉપરના ગરમ થયેલાં ભાગમાં ફરતાં ફરતાં ચઢે છે ત્યારે એ ભાગના પુટના અવયવોને વિષમ રીતે સંકોચન પમાડે છે અને તેથી એ પુટમાં પોલાણ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવન તત્વરૂપ પ્રકાશમય સત્તા ઉદ્ભવે છે અને એ બળ વૃક્ષમાં વ્યાપી રહેતાં એ વૃક્ષની અતિપ્રમાણ વૃદ્ધિ થઈ શકે છે. આ પ્રકાશમય સત્તા તે જીવનતત્વ હોવાથી અને એ, પુટમાં પોલાણપરે ઉત્પન્ન થતી હોવાથી ઉપર વર્ણવેલા પ્રયોગમાં નવીન જનુ સજીવ જનુની થએલી ઉત્પત્તિ પણ સંકારણ સમર્થ છે. એ પ્રયોગમાં જે લોહનું સોરડ્યુશન વાપરવામાં આવ્યું છે તે એટલેલાઈન છે અર્થાત શીતવીર્ય છે. એને જ્યારે ઠંડીથી દારી દેવામાં આવ્યું ત્યારે એના અણુઓ બંધાઈ ગયાં એટલે કે મધ્યમાં લોહના ભાગ રહ્યા અને આસપાસ તેના કોશ રૂપે એક્સ્યુમેનનો ભાગ ચઢ્યો. ગરમી લગાડવાથી એ અણુમાં વિકાસ થયો અને છેવટની ઠંડીથી એનો ગર્ભભાગ વિષમ રીતે સંકોચાયો, તેથી તેમાં પોલાણવાળો જીવનઅણુ ઉત્પન્ન થયો અને તે ઉપચયવશાત જનુરૂપે દેખાયો.

**કટિસ્નાન અને મધ્યભાગ સ્નાન—(Hip Bath and Trunk Bath).**—નામ પ્રમાણે આ સ્નાન કટિ અથવા શરીરના મધ્ય ભાગને જ લગાડવામાં આવે છે. અને તે વખતે પગનાં તળીયાં અને કીચણની નીચેના બધા ભાગ તેમજ છાતી અને માથું વગેરે તેમજ હાથ પાણીના સંબંધમાં આવતા નથી તેટલુંજ નહિ પણ આ સ્નાન દેતી વખતે શરીરના ઉપર કલા તે ભાગ લવાના સંબંધમાં આવીને પણ ટાલા પડી ન જાય તેવી રીતે કપડાંથી તેમને ઢાંકવામાં દરદાર રાખવી પડે છે. આ સ્નાન માટે જેની અંદર વિના સંકોચે પગ બહાર રાખીને બેસી શકાય તેવું એક તપેલા કે કડાયા જેવું એક વાસણ જેને અગ્રેજીમાં ટબ કહે છે, તે લેવું. અને તેમાં સાધારણ ઠંડકનું (૬૬ થી ૮૨ ડિગ્રી સુધીનું) પાણી એટલા પ્રમાણમાં ભરવું કે દરદી પગ બહાર રાખીને અંદર બેસે, ત્યારે પાણી કુટીની ઉપર ત્રણ ચાર આંગળ સુધી અને જાંઘના મધ્ય ભાગ સુધી આવે. આ સ્નાન લેતી વખતે એકાંત હોય તેમ વધારે અનુકૂળ પડે છે. બનતાં સુધી કંડના ભાગ

ઉપર કાંઈ પણ વસ્ત્ર પહેરવું નહિ. પછી એક જગડા અને સુંવાળો નહિ એવો કપડાનો કટકો લઈને તેને પાણીવડે ભીંજવી ધડીઆળના કાંટા ફરે છે તે દિશામાં હુંટી કે નાભિની આસપાસ ગોળ ફેરવવો. ઐટલે કે હુંટીની ઉપરની પાણીએ જમણી કુખ તરફથી કટકો ફેરવવાનું શરૂ કરી કાખી કુખ તરફ હાથને લઈ જવો અને ત્યાંથી તેને પેદુ તરફ નીચે લઈ જવો. ત્યાંથી હુંટીની નીચે થઈને જમણી તરફ લાવવો, અને ત્યાંથી હાથને ઉપર લાવી જ્યાંથી શરૂ કર્યું હતું ત્યાં પહોંચાડવું. આ રીતે ભીંજવેલા કટકાને હુંટીની આસપાસ ધીમે હાથે ગોળને ગોળ જ્યાં સુધી ટખમાં ખેસવામાં આવે ત્યાં સુધી ફેરવ્યા કરવું. શરૂઆતમાં આ સ્નાન પાંચ કે દશ મિનિટ લેવું, અને પાછળથી આ મુદત સક્તિ પ્રમાણે અડધાથી પોણા કલાક સુધી પણ વધારી શકાય છે. ટખમાંથી ઉપર પ્રમાણે સ્નાન કરીને ઉઠ્યા પછી ટખમાં પાણી જેટલી ઉંચાઈ સુધી ભરેલું દેખાય ત્યાં આગળ નિશાની કરી રાખી હોય તો ફરીથી જ્યારે બીજો દિવસે તે નિશાની સુધી પાણી ભરવાથી તે વાસણમાંથી હલકાઈ પણ જતું નથી તેમજ ઓછું પણ પડતું નથી. ખાસ કરીને જ્યારે દરદીના પેટની અંદર ગરમીના ધણો વધારો થએલો હોય અથવા તો અંદરના કોઈ ભાગમાં સોજો આવેલો હોય તેવે વખતે, ઐટલે કે તાવ, મરડો, ખંધકાશ, ધિસાદિ વ્યાધિઓમાં આ સ્નાન બ કલાકથી પણ વધારે વખત લેવાની જરૂર પડે છે, છતાંએ બાળકો તેમજ અશક્ત દરદીઓને ટાટની ધુનરી ચડી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. વળી આ સ્નાન લઈને ઉઠ્યા પછી દરેક દરદીના શરીરમાં જલદી ગરમીનો આવી જવો જોઈએ અને તે જો આવેઆપ ન આવે તો દરદીના શરીરને બીજાં મનુષ્યોએ કોરા હાથે ધસીને અગર તો તેને ગરમ કપડાં ઝોઢાડીને અથવા તો બની શકે ત્યાં સુધી દરદીએ પોતે ચાલી અગર દોડીને અથવા તો એવીજ કોઈ સારી કસરત કરીને શરીરમાં પુરતી ગરમી લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે આ સ્નાન દિવસમાં એકથી ત્રણ વખત લઈ શકાય છે. સ્ત્રીઓનાં દરદોમાં પણ આ સ્નાન બહુ લાભ આપે છે સગર્ભા-વસ્થામાં દર અઠવાડીઆમાં ચારથી છ સ્નાન ઉપર પ્રમાણે કરવામાં આવે તો યોગ્ય વખતે પ્રસવ કાંઈ પણ પીડા વગર સારી રીતે થાય છે, અને સુવાવડનાં અનેક દરદોથી વિના પ્રયત્ને વિમુક્ત રહેવાય છે. પેટ અથવા જઠર, આંતરડા, મુતપિંડ, યકૃત અથવા લીવર, તેમજ ઉપસ્થ આદિ ઈંદ્રિયોનાં વિવિધ દરદોમાં આ સ્નાન દરદોજ લેવાવું જોઈએ અને આંખ, શિર, ગળું અને છાતીએ ભાગના વ્યાધિઓમાં પણ આ સ્નાન આકકતરી રીતે ધણો લાભ કરે છે. સ્નાન લીધા પછી તરત જમવું સલાહકારક નથી તેમજ જમ્યા પછી બે અથવા ત્રણ કલાક થયા વગર આ સ્નાન કદી લેવું નહિ. સર્વ ઋતુમાં અને સર્વ દેશમાં આ સ્નાન લેવામાં કોઈ પણ પ્રકારે સંકોચ રાખવાની જરૂર નથી પરંતુ સમયાનુકૂળ સ્નાનનાં વખતમાં વધારો ઘટાડો કરી લેવો જોઈએ. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રનું જેમને પુરતું જ્ઞાન નથી હોતું તેઓ ધણીવાર એવો ભય રાખતાં જણાય છે કે કદિસ્નાન કરવાથી કદાચ પોતાને શરદી થઈ જશે; પરંતુ તેમની આવી શંકા કેવળ નાપાયદાર છે, કારણ કે ઉપર કહ્યું તેવી રીતે સંભાળપૂર્વક સ્નાન કરનારને કદી પણ શરદી થતીજ નથી. સામાન્ય રીતે મનુષ્યને શરદી થાય છે તે ધણું ખરૂં પગનાં તળીઓ, માથું, ગળું અગર છાતી એકાએક અને લાંબી મુદત સુધી ડંડા ચળાથીજ થાય છે, પરંતુ ઉપર કહ્યું તેવી રીતે કેટલા ભાગને ડંડા ખાણીથી કદી પણ ગરમ લાગતી નથી.

**ઉપરથ માર્જન સ્નાન—(Friction Sitz or Genital Bath.)—**  
 લુઈ કુહુને એ ખતાવેલા વિશિષ્ટ પ્રકારના આ સ્નાનનો વિધિ હુંકામાં મી. રોહાવાળાએ નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યો છે:—

આ ઉપાયનો ઉપયોગ પ્રદર (ધુપણી) વિગેરે સ્ત્રીઓના વિકારોમાં વધારે થાય છે, એ ઉપાય કરવાની કૃતિ નીચે મુજબ છે:—

કુદરતનાં ને માટે આપણે જે વાસણ લઈએ છીએ તેવુંજ વાસણ લેવું, તેની મધ્યમાં ૪ થી ૬ ઇંચ ઉંચાઈનું લાકડાનું એક નાતું રટલ (બાન્ડ) રાખવું. રટલના કાંઠા સુધી પાણી આવે એટલું પાણી તે વાસણમાં નાખવું. બાજઠના ઉપરનો ભાગ કોરો રાખવો પછી દરદીએ પાણીના તે ટબ અથવા વાસણની બહાર પગ રાખીને (હુવાલ-ટોવેલ) લઈને તે વાસણના પાણીમાં ભીંજવો અને તે ભીંજવેલા રૂમાલ અથવા હુવાલ વડે ટબનું પાણી વારંવાર ઉપર લઈ લઈને ઈંદ્રિય ધીરે ધીરે ઘોતા જવું. જનનેંદ્રિયની ઉપર હોઈની માફક જે ચામડીનો ભાગ (ધુમરો-Prepuce) હોય છે તે ચામડીનો કાપા બહારનોજ ભાગ ધોવો. અંદરનો ભાગ ધોવાની જરૂર નથી; જે ભાગ ધોવો તે પણ જોરથી નહિ પણ હલકે હાથે દર વખતે હુવાલથી પાણી લઈને ધીમે ધીમે ધસીને ધોવો. ચામડીનો અથ ભાગજ ધોવો.

આ ઉપાય કરતી વખતે હાથ, પગ, છાતી વિગેરે કોઈ પણ ભાગ ભીંજતો નથી. કદાચ પાણી ઉપર લેતી વખતે નિતંબ (કુહાનો) ભાગ ભીંજાય તો પણ હરકત નહિ. કેમકે તેથી કાંઈ પણ નુકશાન થતું નથી, પણ સામો લાભજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ રજસ્વલા સ્થિતિમાં ઉપાય કરવો નહિ. નીચેગી સ્ત્રીઓનું રજ-દસ્તાન-૨-૩ અથવા બહુ તો ૪ દિવસ સુધી વહેતું હોય છે. એથી વધારે મુદત સુધી જેને આવ થતો હોય અથવા જેઓને નિયમિત દસ્તાન ન આવતું હોય એવી સ્ત્રીઓ આ ઉપાય રજસ્વલા સ્થિતિમાં પણ કરી શકે. આ ઉપાયને માટે લેવાનું પાણી ઋતુને અનુકૂળ હોવું જોઈએ. જે દેશમાં જેટલું ઠંડું પાણી મળે અને જેટલું સહન થાય તેટલું લેવું. દરદીની પ્રકૃતિનાં તથા ઉમરના પ્રમાણમાં ૧૦ મીનીટથી તે એક કલાક સુધી આ ઉપાય કરવો. જે જગ્યામાં અથવા ઝોરડામાં ઉપાય કરવો હોય ત્યાં શરદી ખીલકૂલ હોવી ના જોઈએ; એટલા માટે ઠંડી ઋતુમાં ઝોરડાની અંદર તાજ તથા ખુલ્લી હવા અંદર આવતી બંધ નહિ કરતાં ઝોરડામાં જેટલી ગરમી-હુક-લાવી શકાય તેટલી લાવવી. પાણી જેટલું ઠંડું હોય એટલું વધારે ઉત્તમ; પરંતુ તે દરદીના હાંથથી સહન ન થાય એટલું બધું ઠંડું હોવું જોઈએ નહિ. કોઈ દેશમાં અથવા કોઈ સ્થળમાં હવા વિશેષ ઢબુ હોવાથી બહુ ઠંડું પાણી મળી ન શકે તો ત્યાં જેટલું ઠંડું પાણી મળી શકે તેટલું લેવું.

પાણી ઠંડાઇમાં ઝાણું હોય તો તેથી કાંઈ ગુણમાં ખામી આવતી નથી. કોરણ કે મદિનો એવો નિયમ છે કે, જે દેશમાં જેટલું ઠંડું પાણી મળે છે તેટલુંજ ઠંડું પાણી તે દેશનાં લોકોને માફક આવે છે.

ઉપર લખ્યા મુજબનું વાસણ ન મળે તો બેથી ચાર ગાંઠર પાણી રહી શકે એવો એક ટોપ લેવો રટલના કાંઠા સુધી આવે એટલું પાણી તેમાં ભરવું. જે પાણી ઝાણું બરાબ તો તે જલદી ગરમ થાય છે. તેથી ઉપાયની અસર જોઈએ તેવી થતી નથી. કુવાના અથવા ગરના બારે જલ કરતાં વહેતું અને હલકું પાણી સારું ગણાય છે. આવું પાણી બપોરે મળી શકે એમ નહોત્ય ત્યારે જેનું મળે તેનું પાણી લેવું; અને તે કેટલાંક વખત સુધી એમને એમ

રહેવા દઈ પછી ટપ્પ અથવા ટોપમાં રેડી 'રેડુ' પરંતુ ગરમી આવે ત્યાં સુધી રહેવા દેવું નહિ. પાણી હલકું છે કે ભારે છે તે જાણવાની રીત એ છે કે, જે પાણીમાં સાચુ યોગ-વાથી પુષ્ટજ કીણુ આવે છે તે પાણી હલકું; અને જે પાણીમાં હાથ ઉપર સાચુ યોગવાથી કીણુ નહિ આવતાં કીણુને બદલે પરપોટા જેવું થાય તે પાણી ભારે છે એમ સમજવું.

આ ઉપરથી માર્ગનનો ઉપાય કરતી વખતે મરદોએ બીજી સર્વે વ્યવસ્થા ઉપર લખ્યા મુજબ રાખવી. પછી સ્તુલ ઉપર બેમીને પોતાના ડાબા હાથનું વચ્ચું આંગળું તથા તર્જની ( તેની પાસેની આંગળી ) વડે, જનનેદ્રિયના કુલના અગ્ર ભાગ ઉપરની ચામડી આગળ ( છેડા તરફ ) બેચીને તે ચામડીનો કોરવાળો ભાગ, એક ઇંચ સુધી પાણીમાં બોળી રાખવો અને જમણા હાથમાં ઉપર ટણું છે તેમ, રૂમાલ અથવા ટુવાલ લઈને તે કપડું પાણીમાં ભીંજવીને તેના વડે ઉપરથીના અગ્ર ભાગની ચામડીનું માર્ગન કરતાં રહેવું એટલે કે બીના ટુવાલ વડે હલકે હાથે ચોળ્યા કરવું. એ રીતે ટપ્પમાંથી પાણી ટુવાલમાં લેવું અને ચોળવું; ફરી લેવું અને ફરી ચોળવું. એમ દસ મિનીટથી એક કલાક સુધી માર્ગનવિધિ ચાલુ રાખવો પ્રથમ દસ મિનીટથી આરંભ કરીને ક્રમે ક્રમે વધતા જવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર અથવા તો બે, છેવટ એક વખત પણ આ પ્રયોગ આવશ્ય અન-માવી જોવા જોવો છે. ઇદ્રિયના અગ્ર ભાગ ઉપર થઈને ચામડી ( ધુમ્પે ) આવેલ હોવાથી તે ભાગને સ્પર્શ થવાનો અથવા તો ટુવાલનો ઘસારો લાગવાનો સંભવ નથી. ફક્ત ચામ-ડીનો છેડો રૂમાલ કે ટુવાલવડે ધીમે ધીમે ઘસીને ધોવાનો હોય છે. ચામડીનો અંદરનો ભાગ અથવા છેડાનો પાછળનો ભાગ અથવા જનનેદ્રિયનો બીજો કાંઈપણ ભાગ ધોવાની જરૂર નથી. પરંતુ પાણીમાં બોળી રાખેલા એ બહારના ભાગનો છેડો ચોળવાનું કામ વચ્ચે આંચો નહિ પાડતાં એક સરખી રીતે ચાલુ રાખવું જોઈએ. એ વાત ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવાની છે.

જેમનાં શરીરમાં ગુમ વ્રણ (Ulcer) અથવા વિદ્રધિ હોય અને તેને લીધે જેમનાં શરીરમાં અંતર્દાહ ( ગરમી ) વિશેષ હોય, અગર જેમના શરીર માટેલા ઝર્ણુ તથા ગુમ રોગ બહાર પડવાની સફાત થએલી હોય એવા લોકોએ આ ઉપાય કરવાથી તેમના શરી-રની સઘળી ઉષ્ણતા નીચેનાં ભાગમાં ઉતરે છે; અને જનનેદ્રિયનો જે ભાગ આ પ્રયોગ દરમ્યાન ધર્પણુ ( ઘસારો ) પામે છે તે ભાગમાં અથવા તેની આસપાસના ભાગમાં એ ઉષ્ણતા બહાર પડે છે. આમ થવું એ કાંઈ પ્રતિકૂળ લક્ષણ નથી. વળી આ પ્રયોગ ચાલુ હોય ત્યારે અગ્ર ઇદ્રિયનાં અગ્ર ભાગ ઉપર ઝીણી ઝીણી ફાડલી અથવા કિંચિત સોજા થાય તો પણ તેથી ડરી જવું નહિ; પણ પ્રયોગ જારી રાખવો. કદાચ જરૂર જણાય તો રૂમાલ અથવા ટુવાલ ખરબચડાને બદલે સગાર નરમ વાપરવો.

કેટલેક પ્રસંગે સ્તુલ ઉપર ત્રણ આંગળ પાણી આવે એટલું પાણી ટપ્પમાં ભરી તે સ્તુલ ઉપર બેસી ઉપર મુજબ ઇદ્રિયનું માર્ગન કરવાથી જલદી અને વધારે ફાયદો થાય છે, આ રીતે સ્તુલની ઉપર આવે એટલું પાણી ભરવાથી નિત્ય ભાગ પાણીમાં ભીંજાય એ દેખીતું છે; પરંતુ તેમાં હાનિ નહિ પણ લાભજ છે.

શરીર માંહેલી ઉષ્ણતાનો નિગ્રહ કરવાને માટે શરીરની બીજી ઇદ્રિયો છોડીને આ ઉપરથી ભાગ ઉપર જરૂર પ્રયોગ કરવાની જરૂર શા માટે છે, એવી સંગ્રા કદાચ જો

કોઈના મનમાં ઉઠે તો તે સ્વાભાવિકજ છે. આમ કરવાનું કારણ એ છે કે, જનને દ્રિયમાં મજાતતુંના જોટલા છેડા એકત્ર થયા છે, એટલા બીજા કોઈ ભાગમાં નથી. સિમ્પેથેટિક નર્વઝ નામક મજાતરજનુની પુષ્કળ શાખાઓ આ ઉદ્રિયોમાં આવેલી છે. જનને દ્રિયમાં સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ એકત્ર મળે છે, માટે એક રીતે તેને પ્રાણી, રૂપી વૃક્ષનું મૂળ કહીએ તો ચાલે. એટલા માટે જેમ વૃક્ષના મૂળને પ્રાણી મળવાથી સર્વ વૃક્ષનું પોષણ થઈને તે પ્રકુલિત રહે છે, તેમ જલમાં જનને દ્રિયનું માર્જન કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણતા ઝાઝી થાય છે; તપી ગએલા તથા ક્ષુદ્ર ( ઉત્કેરાયલા ) થએલા જ્ઞાનતંતુઓ, શાંત થાય છે. અને તેને તાજગી મળે છે. મનના ઉત્સાહ મજાતતુંની સારી સ્થિતિ ઉપર અવલંબી રહેલો છે. માટે ઉપર કહેલા ઉપાયથી જ્ઞાનતંતુમાં તાજગી આવવાથી તેની અસર આખા શરીરમાં ફેલાય છે. શસ્ત્રક્રિયા કરતી વેળા અથવા અન્ય કારણોને લીધે જેમના શરીરના જ્ઞાનતંતુઓને ઇન્ન અથવા ખલલ પહોંચી હોય એવા લોકોને આ ( ઉપરથી માર્જન ) ઉપાયથી ફાયદો થતો નથી કારણ કે તેના જ્ઞાનતંતુઓનું મંડળ સરખી સ્થિતિમાં, એટલે અખંડ નહિ હોવાથી જનને દ્રિય માંહેલા જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર થએલી અસર આખા શરીરમાં ફેલાઈ શકતી નથી.

જેઓ આ ઉપાયનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લેશે તેઓને જણાઈ આવશે કે પ્રકૃતિમાં વિહાર ઉપજવાથી થએલું નુકશાન મટાડીને તથા ઉદ્રિયોના સર્વ વ્યાપાર પૂર્વસ્થિતિ ઉપર લાવીને પ્રકૃતિ નીરોગી બનાવવાનું સામર્થ્ય આ ઉપાયમાં રહેલું છે.

અહીં જણવું જરૂર છે કે, જેઓ હરતા ફરતા હોય એવા દરદીઓએ આ ઉપાયનો આશ્રય લેવાથી એમને લાભ થશે. એવાઓ સિવાય બીજાઓએ આ ઉપાય કરવો નહિ. આ પ્રયોગ કેટલેક દરજ્જે બીભત્સ જેવો જણાય છે, તેથી તે કરવા લાંબક નથી, એમ કેટલાક કહેશે; પરંતુ એઓએ આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે કે, આ ઉપાય બીજાની હાજરી કે મદદ વિના સ્ત્રીઓથી કરી શકાય એવો છે અને તેથી ઘણાખરા દરદીની અંદર સ્ત્રીઓને વેધની જરૂર પડતી નથી. વળી બીજા કેટલાક રોગો કે જેમાં પોતાની સર્વ લાજ તથા મર્યાદા તજીને પરંપુરૂપ ( વેધ ) સમક્ષ આપું અંગ ખુલ્લું કરીને દેખાડવું પડે છે તે અડચણ આ ઉપચારનો આશ્રય લેવાથી દૂર થાય છે; અને તેથી અનેક જાતની કડવી ફરીયાદોનો સહેલથી અંત આવી જાય છે. બીજા પણ એક વાત એ છે કે, જ્યાં આરોગ્યનો સવાલ છે ત્યાં સાફ, નરમ, બિભત્સ વગેરે સપ્તળી કસ્ટનાઓને હાંડી કાઢવી જોઈએ. જેઓ તદ્દન નીરોગી છે, એવા લોકો ઉપર આ ઉપાયની બીલકુલ અસર થશે નહિ, એમને આ પ્રયોગ કરવાનો સ્વાભાવિક રીતેજ કંટાળો ઉપજશે; પરંતુ જેમને કોઈ પણ રોગ છે, એવાઓને તો આ સ્વાભાવિક કરતાં પણ વધારે સમય સુધી કરવાની ઇચ્છા કેટલેક પ્રસંગે થાય તો તે બનવા જોગ છે—ઈચ્છા થાય છે. જલની અંદર જનને દ્રિયનું માર્જન કરવાથી શરીરની અંદરની ઉષ્ણતા શા માટે ઝાઝી થવી જોઈએ તેનું કારણ આ પ્રમાણે છે. પદાર્થોની બિન્ન અવસ્થામાં સમતા ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ સુધિનો ધર્મ છે. એ નિયમ કેવળ બીજા જડ પદાર્થોમાં ભૌતિક સંદિર્ભાજ નજરે પડે છે એમ નથી; પણ પ્રાણીઓના શરીરને પણ એ નિયમ લાગુ પડે છે. જેમ કોઈ એક જગ્યામાં તપાવેલો ધાતુનો ટુકડો લાવીને રાખવાથી તે ટુકડા માંહેલી ઉષ્ણતા ધીમે ધીમે આસપાસની દ્રવ્યોમાં બળે છે, તથા તે માંહેલી ઇંડક તે ટુકડામાં મળે છે, તેમજ કેટલેક વખત પિત્તના પાત્રી ટુકડાની



તથા આસપાસની હવાની ઉષ્ણતા સમાન થાય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય અથવા પ્રતિ પ્રાણીઓનાં શરીરની સ્થિતિ પણ થાય છે. આ રીતે શરીરની ઉષ્ણતા અંદરથી બહાર અને બહારથી અંદર આવજા કરે છે ત્યારે ત્વચામાં તણાટ થાય છે, અને તેથી બેચેની ઉપજે છે. જ્યારે આવ્યો હોય ત્યારે આવીજ સ્થિતિ થાય છે. જેમ જેમ જ્યારે વધારે તેમ તેમ સ્નાયુઓમાં વધારે તણાટ થાય છે; તેમજ તેના પ્રમાણમાં ગ્લાન્ડિસ અથવા નળનાદિ પણ વધારે જણાય છે. જેમ ઉષ્ણ ઋતુમાં વાદળો ચઢી આવવાથી ઉષ્ણતાને લીધે આપણે શુગળાઈ તથા ગભરાઈ જઈએ છીએ તેમજ વિગતીય દ્રવ્યના ધર્મણુથી ઉત્પન્ન થનારી જ્યારે આવે ત્યારે પણ એમ થાય છે. જ્યારે લીધે જ્યારે આસપાસની હવા કરતાં શરીરમાં વધારે ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે આરામ થવાને માટે બહારની તથા અંદરની ઉષ્ણતા સમાન થાય. એવા ઉપાયો કરવા બેઠેએ, એ ઉપાયો પૂર્વે કહ્યા તે છે. ઉષ્ણતા ઓછી કરવી એ તે ઉપાયોના ઉદ્દેશ છે. માટે આ ઉપાયોમાં હંકુ પાણીજ વાપરવું બેઠેએ. ઉપચાર ઉપાયોથી કેવો ઉત્તમ લાભ થાય છે તે અનુભવ લેનારને જણાઈ આવશે. જ્યારે કોઈ ઉપાયથી લાભ ન થાય ત્યારે તે દરદીના શરીર માંહેલું ચૈતન્ય નષ્ટ થયું છે એમ સમજવું.

જે શરીરમાં વિગતીય દ્રવ્યનો સંચય થએલો છે, તે શરીરને ગંભીર-કટાઈ ગએલા યંત્રની ઉપમા આપીએ તો આવે. જેમનું શરીર આવી સ્થિતિમાં છે, તેઓએ હંમેશા મુજબ આહાર લેવાથી શક્તિ કામ્ય રહેતી નથી. શક્તિ કામ્ય ગંભીરે કામ કરવાની તાકાત આપવાને માટે પૌષ્ટિક તથા ઉત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરવું પડે છે, અથવા હંમેશા કરતાં વધારે આહાર લેવો પડે છે. તેમજ તે આહાર પચાવવાને માટે પાચક આપધો અથવાં મગ જેવા ઉત્તેજક પીણાનું સદાય લેવું પડે છે, પરંતુ ખરી રીતે તો આવી રીતે વર્તવાથી શરીરની સ્વાભાવિક પચનશક્તિ ઓછી થાય છે.

શરીરમાં વીર્ય વધારવાનો એકજ માર્ગ છે, અને તે માર્ગ પચનક્રિયાને મુધારવી તે છે. એ હેતુ પચનક્રિયાને મુધારવાથી, સ્વાભાવિક એવો મોટો બોગક લેવાથી તેમજ પૂર્વે કહેલા ઉષ્ણતાનાશક શીતસ્નાનોના પ્રયોગ કરવાથી સારી રીતે પાર પડે છે. પચનક્રિયા ગમે તેવી અગેડલી હોય, પરંતુ જ્યાં સુધી તે મુધારવા જેવી હોય છે ત્યાં સુધી બીજા કોઈ ઉપાયો કરતાં ઉપર કહેલા ઉપાયોથી ઘણીજ ઝડપથી સુધરી શકે છે. વળી આ ઉપાય કોઈ કૃત્રિમ નથી, પણ શરીરના સ્વાભાવિક વ્યાપારને બીલકેસ અનુસરતો છે; એ એમાં એક વિશેષતા છે. ઉપરાંત વિગતીય દ્રવ્યના ધર્મણુથી ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણતા-દાહ-જ્વરજન્ય દાહ-એ સર્વ આ ઉપાયોથી ઓછાં થાય છે, અને તેથી મેગનું પ્રયજા ઘટવા પામે છે. જેવી રીતે ઉષ્ણતાને લીધે પાણીમાંથી થનારી વરાળનું પુનઃ પાણી કરવું હોય તો વરાળની આસપાસની હવામાં ઓછી કરવી પડે છે, તેમ જ્યારે આદિ વિકાર થઈને શરીરની ઉષ્ણતા વધે ત્યારે તે વિકાર નાશ કરવા માટે શરીર માંહેલી ઉષ્ણતા ઓછી થાય એવો ઉપાય કરવો બેઠેએ. ઉપર લખેલા ઉપાયોથી શરીર માંહેલી ઉષ્ણતા ઓછી થાય છે. માટે તેનાથી જ્યારે વગેરે વિકારોમાં કામદો થવો બેઠેએ, એમ મિદ્ધ થાય છે.

જેમ કોઈ યંત્રની ગતિ વધારે અથવા ઓછી કરવાને માટે અમુક ભાગોને ચક્કન આપવું પડે છે, તેમ મનુષ્યના શરીરની પણ સ્થિતિ છે. એટલા વારસે આ ઉપાયને માટે જનનેદ્રિયને પસંદ કરેલી છે.

આ ઉપાયની પ્રકૃતિ ઉપર શું અસર થાય છે, તે ઉપર કહેવામાં આવેલું છે. તે ઉપરથી એકજ ઉપાય વડે શીતળા, માહામારી, વિગેરે બિન્ન બિન્ન પ્રકારના રોગો કેમ મટાડી શકાય છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે. આ ઉપાયથી આખા શરીરની ચૈતન્યશક્તિ વધે છે. વળી આ ઉપાયથી શરીરના બીજા ભાગો કરતાં એક અમુકજ ભાગ વધારે ઉત્તેજિત થતો નથી. ફક્ત જ્યારે શસ્ત્રક્રિયા કરવાથી કોઈ મજબૂતતું તુટી ગયેલા હોય ત્યારે એમ થવું શક્ય છે. શરીરનું બળ આ ઉપાયથી, એકાએક શી રીતે વધી જાય છે તેની કલ્પના ઘણાકોને હોતી નથી, અને તેથી રોગીની વિચારશક્તિથી વિરૂદ્ધ વસ્તુસ્થિતિ હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે કોઈ કોઈવાર એમ બને છે કે આ ઉપાય ફેટલાક દિવસ પર્વત કરવાથી તમાકુ જાથું પીનારાઓનું બચનનું છૂટી જાય છે, અને તેઓને તમાકુ પીવાની ઇચ્છા થતી નથી; અને તેથી ફેટલાક લોકો એમ માની બેસે છે કે, જહર નખળું પડવાથી આપણને બીડી કુંકવાની ઇચ્છા થઈ શકતી નથી. પરંતુ ખરી વાત તો એથી જુદીજ હોય છે. પ્રથમ તમાકુના ઝેરનો પ્રતિકાર કરવા જેટલી શક્તિ જહરમાં નહતી, તેથી એમને તમાકુ પીવી ગમતી હતી. પરંતુ આ ઉપાયથી પચનેન્દ્રિય સુધરીને જહરમાં શક્તિ આવવાથી તમાકુ સરખી ઝેરી ચીજનો જહર ત્યાગ કરે છે, અને તેથી તમાકુ પીવાની વાંછના થતીજ નથી. આ ઉપાયથી મજબૂતતું પણ સચેત બને છે. માટે જ્યાં સુધી પ્રકૃતિમાં કોઈ પણ જુસ્સો રહેલો હોય ત્યાં સુધી આ ઉપાય અનમાવવામાં આવે તો મજબૂતતુંમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી મળદ્વારા વિજાતીય દ્રવ્યનો પણ નિકાલ થાય છે.

ત્યારનો દાદ ઝોછો કરવાને માટે અથવા માંહેલુ ગુમ વિજાતીય અથવા દૂષિત દ્રવ્ય શરીરથી જૂદું પાડી તેનું પાણી કરવાને માટે કાળી માટીને બોજવીને તેને કપડાંની એક પેટી ઉપર પાથરીને તે પેટી-પાટો-પેટુની આસપાસ ફરતો વીટી લેવાથી ઉપલા ઉપાય પ્રમાણેજ ઉત્તમ ઉપયોગ થાય છે. પછાતાથી, ઉઝરડા પડવાથી, હોલાવાથી અથવા અન્ય કોઈ રીતે શરીરને ઇર્ષા કે જખમ થયેલ હોય તો આ માટીના પાટાથી બહુજ દાયદો થાય છે. પાટા ઉપર માટી બહુ પાતળી પાથરવી ન જોઈએ, અને તે માટીવાળો ભાગ પેટ તરફ રાખવો-એક અથવા બે કલાક સુધી-વધારે વખત આ પ્રયોગ કરવો નહિ. પોટો સુકાઈ ગયા પછી એનો કાંઈ પણ ગુણ નથી. આ માટીની પેટી ઉપર બીજો ફેલાલીનનો પાટો પણ બાંધવો.

પણ એમ સમજવાનું નથી કે ઉપર બતાવેલા ઉપાયોથી પ્રત્યેક રોગી સાંજે થયેલ જોઈએ! કોરણ કે, અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ આ ઉપાયથી સઘળા “રોગી” સાજા કરી શકાય છે. પરંતુ સઘળા “રોગી” સાજા કરી શકાશે એમ કહી શકતા નથી? જેમ મનુષ્યના શરીરમાં કાંઈ પણ સત્ત્વ રહેલું ન હોય. એટલે કે જની અન્ન પચનની શક્તિ નષ્ટપ્રાય બનેલી હોય એવા દરદીને આ ઉપાયથી બીજા કોઈ પણ ઉપાયો કરતાં વધારે પણ કામ ચલાઉં આરામ જણાશે. પરંતુ એવા દરદીનો રોગ નિર્મૂલ થશે નહિ?

ફેટલાક પ્રસંગોમાં ઉપર વર્ણવેલા ઉપાયોનો ઉપયોગ મધ્ય રીતે એટલે અસ્પર્શક પર્વત અને વચ્ચે લાંબો ખાંચો નાંખીને કરવો પડે છે, અને ફેટલેક પ્રસંગે તો તે તદ્દન બંધ રાખવો પડે છે, કેમકે તેમ કરવું હિતાવદ્દ હોય છે. આવી વેળાએ એવા દરદીઓએ ઠા. કુન્હે એમનું ચિકિત્સા શાસ્ત્ર જેલું સંપૂર્ણ રીતે જાણેલું હોય એવા ચિકિત્સકની મદદ વગર કોઈ પણ ઉપાય ન કરવો, એજ માર્ગ ઉત્તમ છે.

## પ્રકરણ ૭ મું.

જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો અને માનસિક વ્યાધિઓ, અનિદ્રા ઇત્યાદિ.

મગજના તેમજ જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓને પણ સર્વ રોગ એક હોવાનો સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે. વર્તમાનયુગ જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનો કહેવાય છે તે કેટલીક રીતે ખરું છે. કારણ કે જ્યાં ત્યાં અનેક રૂપમાં આવાં દરદો દર્શન દે છે. આવાં જાતજાતનાં દરદોને જરાજર બંધબેસતાં ચોગ્ય જુદાં જુદાં નામો આપવાને માટે ડૉક્ટરો માથાતોડ મહેનત કરી રહ્યા છે, એવા હેતુથી કે તે દરદોને મટાડવાનો માર્ગ પણ તે રીતે સરળ થાય.

નર્વસનેસ, ન્યુરોસેનીઆ, શ્વેદ અથવા મણકા હાઇપોટૅન્સિઆ અથવા ચિત્તવિપાદ, હિસ્ટરીઆ અથવા ભૂતવાયુ, ઉન્માદ, ક્ષીણતા અને નયુસકલ્પ, લકવા જેવા અંગ જુદાં પડી જવા જેવાં દરદો જ્યાં ત્યાં દષ્ટિગોચર થાય છે. અને એક સરખા કારણને લીધેજ પેદા થતાં બીજાં પણ આવાંજ એટલાં બધાં દરદો છે કે જેનાં નામ લખતાં પાર આવે તેમ નથી.

આવાં મંભીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદોના વધારા સાથે તેવા વ્યાધિઓનાં નવાં નવાં રૂપો પણ પ્રકટ થવા લાગ્યાં છે. પરંતુ એવાં બહારનાં સ્વરૂપો ઉપર આપણે બહુ આધાર રાખવા બંધાએ તો તેથી આપણે અર્થ જરાજર સરતો નથી, કારણ કે વ્યાધિના જરા સ્વરૂપનો આપણને ખ્યાલ આવે તેવી કોઈ ચાવી આપણા હાથમાં આવતી નથી. પરંતુ સામાન્ય રીતે તપાસતાં આવા દરદીઓમાં એક વાત આપણું ખાસ લક્ષ ખેંચતી દેખાય છે અને તે એ છે કે, તેઓ બધા કોઈ અંદરના બીમાર, બેચેની અને અસ્વસ્થતાથી પીડાતા હોય છે. આવા દરદીઓ હંમેશાં અધ્યાન્ત, ચીડીઆ અને દીલગીર રહ્યા કરે છે, અને પોતે ખરેખર કોઈ રોગથી પીડાય છે એમ તેઓ જો કે કયુલ કલ્પતા નથી તો પણ કોઈ બેમાલુમ અને અજ્ઞાત રોગની લાગણી તેમના મનમાં રહ્યા કરે છે.

આવાં દરદીઓ વિષે આપણે વધારે તપાસ કરીએ તો આપણને જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક બહુજ વાતોડીઆ કે આખો વખત બોલ બોલ કરવાની ટેવવાળા હોય છે, જ્યારે બીજા કેટલાક વળી ધણાજ મુગા બેચી રહેનારા અને બોલાવ્યા છતાં પણ નાશુટકે બે શબ્દ બોલે તેવા હોય છે. ધણાઓને રાત્રે નિદ્રા જરાજર આવતી નથી. બીજા કેટલાકોના હાથ પગ અને મન એવાં ચળવળાટ કરી રહ્યાં હોય છે કે સ્વસ્થતા શું છે તેનો અનુભવ તેઓને બાગ્યેજ થાય છે. આ ઉપરાંત નર્વસ દરદીઓનો એક વર્ગ આજીવ અને એદીપણીની ભૂતિમમાન હોય છે; અને તેઓને સુતા હોય ત્યાંથી બેઠા થવામાં, અને બેઠા હોય ત્યાંથી ઉભા થવામાં મરજી કરતાં પણ વધારે કંટાળો ઉપજે છે. જ્ઞાનતંતુઓના દરદવાળો કોઈ કોઈ દરદી આખી દુનિયાથી કંટાળી જઈને અને પોતાને દુનિયામાં વધારે પડતો અને નકામો ગણી લઈ આત્મક્રાંત કરવાના વિચારથી આમતેમ ફરતો ફરે છે. બીજા એક ધનાદય દરદી કંઈ પણ પાયા વગરની કલ્પિત ભયની વાતોથી અમકેલેજ રાતદિવસ રહ્યા કરે છે, અને કોઈ ઉપાયે તેવા વિચાર પોતાના મનમાંથી દૂર કરી શકતો નથી. બીજા કેટલાકના હાથ અગર પગ, શરીરનું એક અંગ અગર મુખનો અર્ધોએક ભાગ, સુદૃઢ વાપરી ન શકાય તેમ લકનાથી નકામો થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત તરેહવાર જાતના અને એક બીજાથી વિરુદ્ધ પ્રકારનાં લક્ષણોવાળા ઉન્માદ-કે'ગાંડપણના પંચમાં અનુચ્છે સપડાતાં

જોવામાં આવે છે. જેઓને ઉપર કહ્યા તેવા વ્યાધિઓ સ્પષ્ટ રૂપમાં થએલા જણાતા નથી તેઓમાં પણ મન અગર મનની ધણીએક શક્તિઓ નિર્માલ્ય બની ગએલી અગર તો વિકૃતિને પામેલી જોવામાં આવે છે. એક તરફ કેટલાંક મનુષ્યો પોતાના કોઈ કોઈ અંગો ઉપર કાણુ રાખી તેમને યોગ્ય રીતે વાપરી શકવા અશક્ત હોય છે, ત્યારે બીજી તરફ એવાં લાખો મનુષ્યો જોવામાં આવે છે કે, જેઓ પોતાના વિચારોને કમળ રાખી તેમના ઉપર સામાન્ય ભોગવી શક્તાં નથી. અનેક મનુષ્યોનું નિશ્ચયબળ એટલું અંકુષ હોય છે કે વિકારો અને વાસનાઓથી નાચેલા બળદની પેઠે બિચારાઓ જગતમાં આમથી તેમ અટવાયાં કરે છે અને જીંદગીમાંથી કોઈ પણ સાર ખેંચી શકતા નથી. બીજા કેટલાકો વચન અને વિશ્વાસ, પ્રમાણિકતા અને નીતિ, ઉચ્ચ અભિલાષા અને ધર્મભાવના એ વગેરે ચીજો શું છે તે વિષે કેવળ અજ્ઞાન અને બેદરકાર હોય છે. આપણે જ્ઞાનતંતુનાં દરદોથી પીડાતાં હજારો મનુષ્યોને તપાસીશું તો પણ તેમાં બે વ્યક્તિઓ પણ એવી મળી નહિ આવે કે જેમનાં વ્યાધિનાં બહારનાં લક્ષણો તદ્દન એકસરખાં હોય. આટલા બધા વૈવિધ્ય અને વૈચિત્ર્યવાળા આ વ્યાધિ છે. આ કારણથી આવા વ્યાધિઓનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજવામાં, તેમનાં બંધબેસતાં નામ પાડવામાં, અને તેમને મૂળથી મટાડવામાં, અગર તો ચતા અટકાવવામાં, આપણા ડોક્ટરો અને વૈદ્ય હકીમો ઘણાંભાગે નિષ્ફળ નિવડયા છે. જ્ઞાનતંતુનાં આવાં દરદોમાં દવાઓ અને ઔષધોવડે જીથુને સુધારો કે આરામ ભાગ્યેજ થાય છે. જો કે કેટલીક જેરી સખત દવાઓ થોડા વખત માટે જ્ઞાનતંતુઓની લાગણીને બહારી અને ચેતન્ય વગરની કરી શકે છે.

દવાઓ કોઈ પણ વખત કોઈ પણ જાતનું શુભ પરિણામ નિપજવી શકે છે એમ માનવું એ બહુ મોટી ભૂલ અને અજ્ઞાન છે. સજીવ શરીરમાં રહેલા ચેતન્યતત્ત્વ અગર પ્રાણબળ વડેજ હંમેશાં શરીરમાં સર્વ સુખકર અને આરોગ્યવર્ધક પરિણામો નિપજે છે; અને તે શક્તિની સહાયતાથીજ શરીર પોતાની અંદર એકલાં થએલાં નુકશાનકારક દ્રવ્યને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ધીમેથી અગર ત્વરાથી અનુકૂળતા પ્રમાણે ચલાવે છે.

શરીરમાંથી જેરી પદાર્થોને કાઢી નાખવાની ક્રિયા ધણી ઝડપથી ચાલતી હોવાનાં સ્પષ્ટ ચિન્હ કેટલાંક મનુષ્યના શરીરમાં જોવામાં આવે છે. આસ કરીને જ્યારે ઘણું સ્વસ્થ પ્રમાણમાં ( હોમીઓપથિક ડોઝમાં ) જેરી દવાઓ દરદીને આપવામાં આવે છે ત્યારે તેવાં જેરથી શરીરના મલોત્સર્ગક અવયવોની ક્રિયા કુંઠિત થઈ જવાને બદલે તેઓ મૂળ જેરી પદાર્થો અને નવા દાખલ થએલા દવાના વિષને કાઢી નાખવા માટે પ્રબળ પ્રયત્ન આરંભે છે. એથી ઉલટું જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટી માત્રામાં ( એસોપથિક ડોઝમાં ) દરદીને ખવરાવવામાં આવે છે ત્યારે વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનું કામ મલોત્સર્ગક અવયવો કરવાને અશક્ત બની જાય છે. તે વારે અજ્ઞાન મનુષ્યો ભૂલથી એમ માને છે કે પોતાનું દરદ મટી ગયું, અને રોગના કારણરૂપ વિજાતીય પદાર્થો પોતાના શરીરમાં હવે રહ્યાં નથી. તેજ વખતે આરોગ્યપુનઃ પ્રાપ્ત કરવાના કુદરતના પ્રયત્નો ( ત્રિવ વ્યાધિઓ ) તેમજ જીર્ણ રોગોનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હો થોડા વખતને માટે દબાઈ જાય છે. ઔષધોવડે જ્યારે વ્યાધિઓને મટાડવામાં આવે છે ત્યારે, વ્યાધિનાં ચિન્હો થોડા વખત માટે દબાઈ જઈ ફરી ફરીને પાછાં દેખાવા લાગે છે; તેનું કારણ હવે વાંચનારના લક્ષમાં બરાબર આવશે. કારણ કે ઔષધોની જેરી અસરને લઈને જ્ઞાનતંતુઓ થોડા વખતને માટે ચેતનરહિત બની જાય

છે, એટલે રોગનાં બહારનાં ચિન્હો પણ તેટલો વખત જણાતાં નથી; પરંતુ કુદરતની અપૂર્વ ઘટનાને લીધે જ્યારે જ્ઞાનતંતુઓ પાછા સચેતન બને છે ત્યારે પાછાં તેજ ચિન્હો ફરી દેખાવ દે છે. જ્યારે ઝેરી દવાઓ થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે બને છે. પરંતુ જ્યારે વિષમય દવાઓ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે ત્યારે શરીરનાં એટલા બધા જ્ઞાનતંતુઓ એટલી હદ સુધી નાશ પામે છે કે મનુષ્યનું મગજ નિપજ્યા વિના રહેતું નથી. આવીજ દવાઓ, જોખા પ્રમાણમાં વાપરવાથી જ્ઞાનતંતુને થતા નુકસાનને લીધે જે કે મનુષ્યનું મગજ નીપજતું નથી તેપણુ આખા શરીરમાં કોઇને કોઇ પ્રકારની હાનિ પહોંચ્યા વિના રહેતી નથી.

નજીવાં જેવાં કેટલાક દરદીઓએ બેદરકારીથી લાંબા વખત સુધી લેવામાં આવતી દવાઓને લીધે આખરે ઘણાં જાંબીર જ્ઞાનતંતુનાં દરદી ઉત્પન્ન થાય છે એમ ખાતરીપૂર્વક કહેવામાં કાંઇજ હરકત નથી. જ્યારે ઔષધી અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં ( હોમીઓપેથીની રીત પ્રમાણે ) આપવામાં આવે છે ત્યારે ઉપર કહ્યું તેમ જ્ઞાનતંતુઓ ચેતનરહિત બની જવાને બદલે એકવાર તો તેઓ ઉત્તેજિત બને છે, અને આખું શરીર દવાના ઝેરને બહાર ઘટી નાખવા માટે ઘણી વધારે મહેનત કરવા લાગે છે. પરંતુ જ્ઞાનતંતુની અને શરીરની આવી જાગૃતિ પાછળથી અચૂક રીતે આવનાર અચેતનપણુ અને નાગની આરંભની સ્થિતિજ હોય છે એમાં કાંઇજ સંશય નથી.

એમ કહ્યા વગર આલે તેમ નથી કે જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદીને મટાડવાની જાણતમાં જેનાં બહુજ ગણનાં કુદાય છે તેવી ઔષધોપચાર પદ્ધતિઓ કેવળ અશક્ત અને નકામી છે. ખરેખર ઘણાંક બહુ પ્રમિદ્ધ અને અતિ કુગળ ગણાતા ડૉક્ટરોએ અનેકવાર કબુલ કર્યું છે કે આવાં દરદીમાં દવાઓ કાઇજ લાભ કરતી નથી. તેથી હવાની ફેરબદલી, સુમાફરીથી મનને મજતો આનંદ અને વિશ્રાંતિ અને એવાજ ખીજ નિર્દોષ ઉપચારોની સાધારણ રીતે ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો બલામણુ કરે છે, અને કદાચ આ પ્રમાણે કરનાથી થોડા વખત માટે કાયદો થએલો દેખાતો હોય તો પણ તેમની આવા પ્રકારની બલામણુ ઉપરથી આપણે સ્પષ્ટ રીતે બેઠાં શરીરોએ જોએ કે ઔષધોપચારના દિમાયતી વૈદ્ય ડૉક્ટરો આવાં દરદીના ખગ સ્વરૂપ અને મૂળ કારણો વિષે કેટલા અજ્ઞાન છે. આ પ્રમાણે જે વાત ઔષધોપચારથી મુદ્દલ બની શકતી નથી અને આગેવાન વૈદ્ય ડૉક્ટરોનાં મન જે વાત વિષે અતિ મુગ્ધવાદમાં પડેલાં છે તે વાત જળોપચાર પદ્ધતિએ પાર પાડી છે, અને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી છે.

એ જણીતી વાત છે કે આપણાં શરીરમાં જે જાતના જ્ઞાનતંતુઓ હોય છે તેમાંથી એક જાતના જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઇન્દ્રિયશક્તિને તાણે હોય છે અને આપણી મગજ/મુગ્ધ કામ કરે છે. તથા બીજી જાતના જ્ઞાનતંતુઓ જેને અંગ્રેજીમાં 'સીમ્પેથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ' કહે છે તે આપણી ઇન્દ્રિયશક્તિથી સ્વતંત્ર હોય છે, અને આમપ્રકાર, પચનક્રિયા, રૂધિરા-ભિસરણ વગેરે ક્રિયાઓ આપણી જાગૃત તેમજ નિદ્રાગ્રસ્ત સ્થિતિમાં સતત ચલાવ્યા કરે છે. પરંતુ શરીરમાં વિજાતીય મળના સંચયને લીધે પેદા થતા સર્વ રોગો જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓની જાતનાજ હોય છે એમ કહેવામાં આવે ત્યારે કેટલાકને પહેલાં તો આશ્ચર્ય ઉપજે છે. પરંતુ ખરી વાત તો તેજ છે, કારણ કે સામ્યપણુ અને સુખપૂર્વક ચાલતી શરીરની અંદરની વિવિધ ક્રિયાઓમાં વ્યાધિને લીધે જ્યારે વિશેષ કે અડચણ પડવા લાગે અને તે રીતે કોઇ જાનની પીડા હબી થાય છે ત્યારેજ રોગની દવાની વિશેષ આપણને જ્ઞાન થાય છે.

કુદરતી રીતે તો આમ બને છે ત્યારે વ્યાધિ થોડાંધણો આગળની સ્થિતિને પહોંચી ગએલો હોય છે; પરંતુ ઠાંકર કુહનેએ શોધી કહાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે વ્યાધિનિદાન ચોક્કસ રીતે કરી શકાય છે. અકસ્માતવડે થતી ઇજાની વાત બાદ કરતાં એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય કે શરીરમાં વિનતીય પદાર્થો એકલા થયા વગર શરીરમાં વ્યાધિ કદી પેદા થઈ શકે નહિ. શરીરમાં થતો હરેક જાતનો વિનતીય દ્રવ્યનો મળસંયમ શરીરના અમુક અમુક અવયવોમાંજ વિકાર કે અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે તે અવયવો કે શરીરના ભાગને ચલાવનાર અને તે સાથે સંબંધ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુઓને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. જ્યાં સુધી આ રીતે જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ વિકાર થતો નથી ત્યાં સુધી વ્યાધિના અસ્તિત્વ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

આસપ્રશ્વાસ, રૂધિરાભિસરણ અને પાચનક્રિયામાં વિઘ્ન કરનારા રોગો બહુ ધીમે ધીમે દેખાવા લાગે છે. આવા રોગોમાં પણ તે તે અવયવોમાં મળસંયમ થઈને તેમની ક્રિયામાં વિકાર થયા પછી જ્યારે તેમની સાથે જોડાએલા જ્ઞાનતંતુઓ બગડવા લાગે છે ત્યારેજ આપણને ખબર પડે છે; પરંતુ આ જ્ઞાનતંતુઓ આપણી ઇચ્છાશક્તિને આધીન નથી, પણ તેઓ જ્યારે બરાબર રીતે કામ કરતા હોય છે ત્યારે ઇચ્છાશક્તિને આધિન નહિ એવા મૂત્રપિંડ, આંતરડાં, મૂત્રાશય, હોજરી, રક્તાશય કે હૃદય, ફેફસાં વગેરે અવયવોનું કામ પણ નિયમિત રીતે બરાબર ચાલે છે. જઠર, મૂત્રપિંડ, મૂત્રાશય, હૃદય, ફેફસાં ઇત્યાદિ અવયવોની સાથે જોડાએલા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ જ્યાં સુધી વિનતીય પદાર્થોનો કચરો દાખલ થાય નહિ ત્યાં સુધી તે તે અવયવોના રોગ વિષે આપણને ખબર પડતી નથી.

આ રીતે સમગ્ર શક્ય કે હરેક અવયવના વ્યાધિમાં તે તે અવયવ સાથે સંબંધ ધરાવતા જ્ઞાનતંતુઓમાં પણ રોગ પેદા થએલા હોય છે. એટલે કે, દાખલાતરીકે, પાચન ક્રિયા સંબંધીના દરદથી પીડાતાં મનુષ્યનાં જઠર સાથે જોડાએલા અને પાચનક્રિયા ચલાવતા જ્ઞાનતંતુઓ પણ હાંમેશાં બગડેલા હોય છેજ.

આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરની તન્દુરસ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સારી રીતે ચાલતી પાચનક્રિયાની જરૂર છે. કારણ કે રોગી માથાપ તરફથી બાળકને વિનતીય પદાર્થોવાળા શરીરનો જે વારસો મળે છે તે વાત બાદ કરતાં ખીલત સર્વ પ્રકારના વિનતીય પદાર્થોનો કચરો બગડેલી પાચનક્રિયાને લીધેજ શરીરમાં એકત્ર થવા પામે છે. દરેક રોગ, અને તેવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વ દરદો, કાંતો વિકારી પાચનક્રિયાને લીધે અગર તો માથાપ તરફથી મળતા મળપણું શરીરના વારસાને લીધે પેદા થાય છે. સર્વ રોગોનું આ એકસરખું સર્વસામાન્ય કારણ છે. આવી સ્થિતિમાં જે શરીરને નિર્ભગ કરવા માટે જરૂર જેટલી જીવનશક્તિ કાનૂલ પડી શકે તેમ હોય છે તો કોઈ એક જાતનો ત્રીજો રોગ (ક્યુ-રેટિવ કાઇસીસ) ઉત્પન્ન થઈ શરીરમાં એકલા થએલા કચરાને કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન આરંભાય છે; પરંતુ આ પ્રમાણે કરવા જેટલી જીવનશક્તિ કાનૂલ પડી શકે તેમ હોતું નથી, ત્યારે જીર્ણ દરદો શરીરમાં ધર ધાલી રહેલાં જોશમાં આવે છે. આવા વિકારો કદી બંધ પડતા નથી, બહુ થાય તો તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ બદલે છે, અને આખરે અગાઉ વર્ણવેલાં હાનિદ જ્ઞાનતંતુનાં અને મનનાં દરદોને જન્મ આપે છે. ટુંકામાં કહીએ તો જ્ઞાનતંતુનાં દરદો એ માત્ર નહિ મોટા જીર્ણ શારીરિક વ્યાધિઓજ છે, અને આ સિદ્ધાંતમાં રોગનાં બહારનાં લક્ષણો ગમે તેટલાં ગુદાં હોય તેથી હરકત આવતી નથી.

બીજા ઘણીક જાતના રોગોમાં બને છે તેમ જ્ઞાનતંતુઓના વ્યાધિઓમાં પણ એક ખાસ લક્ષણ આપણા જોવામાં આવે છે કે દરદીને કાં તો બહુજ શરદી કે ગરમીની લાગણી થયા કરે છે અને આ બંને પ્રકારની લાગણીઓ શરીરની જ્વરઅસ્ત હાલતનું પરિણામ છે.

આ રીતે આપણે એક અતિ અગત્યના નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ, અને તે એ છે કે જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદો શરીરમાં જીલ્લું અથવા ગુમપણે રહેલા જ્વર-તાવનેજ સ્ત્રવે છે. આમ હોવાથી શીતળા, ઝોરી, અછબડા, રાતડીયું, કંઠરોહિણી, ચાંદીપ્રમેહ છત્યાદિ રોગોનાં કારણ જેમ વિગતીય મળસંચય અને ગુમજ્વર હોય છે; તેજ પ્રમાણે જ્ઞાનતંતુના સર્વે વ્યાધિઓનું પણ તેવુંજ કારણ હોય છે, એમ હવે જો અમે જણાવીએ તો તે તદ્દન યોગ્ય છે. આ ઉપરથી વળી એ પણ નિશ્ચય બાંધી શકાય છે કે બીજા વ્યાધિ મટાડવામાં જોગોપચારના જે ઉપાયો કામ લાગે છે તેના તેજ ઉપાયો જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓ મટાડવામાં પણ અકસીર નિવડવા જોઈએ. અને આ વાત ખરી હોવાનો પુરાવો ડૉક્ટર કુહને અને બીજા સેક્ટો ઉપચારકોએ સાબ કરેલા દરદીઓ તરફથી પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે.

ઉપર કરેલા વિવેચનથી જ્ઞાનતંતુનાં સર્વે દરદોનાં ખરાં સ્વરૂપ, મળ કારણ અને યોગ્ય ઉપાય વિષે આપણને ચોક્કસ ખ્યાલ આવે છે. ઔપધોના હિમાયતી વૈદ્ય ડૉક્ટરોની માફક અધારામાં અથડાવાને બદલે વ્યાધિ વિષે ખાતરી લાયક જ્ઞાન આપણને આ રીતે પ્રાપ્ત થવાથી જ્ઞાનતંતુઓના દરદીઓને આપણે અકસીર સહાયતા અર્પા શકીએ છીએ.

જાતજાતના અનેક વ્યાધિઓના મન્ય તરફ ઉપર કહેલા દ્રષ્ટિનિર્દુથી જે મનુષ્ય જોગે તેને જણાયા વિના નહિજ રહે કે વ્યાધિનાં લક્ષણોનું ખરૂં સ્વરૂપ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જે સમજતો હોય તેજ વ્યાધિને મટાડવાને માટે ખરા અને અકમીર ઉપાય આપવાને શક્તિવાન હોય છે. જેમ એક સરદાર પોતાનાં લશ્કરના દરેક સિપાઈના ગુણ સ્વભાવ વગેરેથી બરાબર માહિતગાર હોય તેજ તેમને ઘટતા ઉપયોગ કરે અને તેમની સહાયતા વડે વિજય મેળવી શકે છે. તેજ પ્રમાણે સર્વ વ્યાધિઓ અને તેમનાં સર્વે લક્ષણો વિષેનું બહુવ્યાપિ અને સર્વસામાન્ય જ્ઞાન જોને હોય તેજ ઉપચારક દરદીને સાંજે કરી શકે છે. શરીરનાં નાનાં મોટાં સર્વે અંગો એક બીજા સાથે અતિ ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે અને એકજ જાતનું લોહી સર્વેમાં ફેરવે છે, તેથી જો કે અમુક સંજોગોને લીધે વ્યાધિનાં લક્ષણો શરીરના કોઈ એક ભાગમાંજ દેખાવ દે છે, તો પણ તે ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે શરીરનાં બાકીનાં બીજાં બધાં અંગો અને બીજા બધા ભાગમાંનું લોહી કેવળ તદ્દન તન્દુરસ્ત છે. આ અતિ મહત્વની અને સત્ય વાતને વિસરી જઈને વર્તમાન કાળમાં ડૉક્ટરોને “સ્પેશીએલીઝમ” નું ગાંડપણ લાગ્યું છે જેને લીધે તેઓ નાક, કાન, આંખ, ગળું, ફેફસાં, હૃદય, વગેરે અવયવોમાંથી ફક્ત એકજ અવયવના રોગો મટાડવા માટે માત્ર તે તે અવયવોનાજ ઉપાયો કરે છે. પરંતુ આ પ્રમાણે આખા શરીરના એકી વખતે ઉપાયો કરવાને બદલે પોતાની દ્રષ્ટિને અતિ સાંકડા પ્રદેશમાં રાખી દેવાથી તેઓ વૈદ્યશાસ્ત્રને આડકતરી રીતે અને દરદીઓને સીધી રીતે બહુ નુકસાન પહોંચાડે છે.

જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોનું નિદાન અથવા પરીક્ષા કરવામાં ઔપધીશાસ્ત્રના હિમાયતીઓ ઘણાજ અજાન હોય છે, અને તેજ પ્રમાણે તેવા રોગો મટાડવાની બાબતમાં પણ તેટલાજ અસક્ત હોય છે. ઘણી વાર તો જ્ઞાનતંતુ સંબંધીતા વ્યાધિઓને તેઓ મુદ્દલ પારખી શક્તા નથી. બીજા બધે તેઓ રોકટ રાંધાં માયાં પછી હાનરો દરદીઓ જેવો ડૉક્ટર કુહને પાને

સલાહ આપે ગયા હતા તેવા સર્વ દરદીઓ ઔષધિશાસ્ત્રના નિર્માલ્યપણાની સંખ્યા સાબિતી પુરી પાડે છે. ઉપર કહ્યા તેવા ધણાએક દરદીઓને ડૉક્ટરોએ તપાસીને એવું જણાવ્યું હતું કે, તમને કંઈ રોગ થયેલો નથી અને તમારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો વિકાર નથી છતાં વિના કારણ તમે પોતે માંદા હોવાના ખ્યાલ સખી ડૉક્ટરોની પાસે અથડાયા કરો છો અને દુઃખી થાઓ છો. આવા દરદીઓ અસંતોષ પામીને છેવટે જ્યારે ડૉક્ટર કુહનેની પાસે ગયા ત્યારે તેમને જોતાંની સાથેજ ડૉક્ટર કુહનેને માલુમ પડ્યું કે તેવા દરદીઓનાં શરીરો વિજ્ઞતીય પદાર્થોના કચરોથી ભરેલાં છે. ડૉક્ટર કુહને જણાવે છે કે મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે દરદીની સ્થિતિનું નિદાન કરી પછી જોગોપચારના વિવિધ ઉપાયો લાગુ કરતાં મારા સર્વ દરદીઓને એટલો જલદી લાભ થતો હતો કે તેઓ આશ્ચર્ય પામતા અને જેમ જેમ વિજ્ઞતીય પદાર્થોના કચરો શરીરમાંથી નીકળતો ગયો એટલાજ પ્રમાણમાં તેમના શરીરનો દેખાવ, શક્તિ, અને મનની સ્થિતિમાં સુધારો થતો ગયો. જોણે જોણે આવી જાતના જોગોપચાર પદ્ધતિના ઉપાયોનો યોગ્ય રીતે અનુભવ લઈ જોયો છે તેઓ સર્વ ડૉક્ટર કુહનેએ શોધી કાઢેલ નિદાન અને ચિકિત્સાની અતિ ઉત્કૃષ્ટતા વિષે સંપૂર્ણ ખાત્રી અને વિશ્વાસ ધરાવે છે.

જેઓ ડૉક્ટર કુહનેએ જતાવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે રોગની પરીક્ષા અને ઉપચાર કરે છે તેઓની ઉપચારક તરીકેની સ્થિતિ ઘણી ચઢીઆતા પ્રકારની થાય છે. ડૉક્ટર કુહનેની મુખ્ય પરીક્ષાશાસ્ત્રની રીત પ્રમાણે દરદીને તપાસવાથી દરદીને પોતાને ખબર પડે તે પહેલાં જાને માને શરીરમાં વધતા જતા જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિઓની આગાહિ કે ચેતવણી વર્ષો પૂર્વેથી આપી શકાય છે. ખાસ કરીને ખરડા અને બોચી ઉપર એકઠો થયેલો મળસંચય જેને “પૃષ્ઠસ્થ સંચય” (Dorsal or back encumbrance) કહે છે તે જ્ઞાનતંતુના દરદીનું ખાસ ચિહ્ન છે એ વાત ખુલાસાવાર ડૉક્ટર કુહને પોતાના મુખ્યપરીક્ષા શાસ્ત્રમાં સમજાવે છે.

**માનસિક રોગો:**—ઉપર કહેલી વાત મનના રોગોને પણ લાગુ પડે છે. આવા રોગોનાં ખરાં સ્વરૂપ વિષે પણ વૈદ્ય ડૉક્ટરો તેટલાજ અજાત હોય છે. વૈદ્યકતાં પુસ્તકોમાં મગજનાં દરદો યત્નાં જે કારણો લખેલાં હોય છે તે મૂળ અને મુખ્ય કારણો નહિ પણ ગૌણ હોય છે. કારણ કે આગાહી વર્ષો સુધી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચિત થયાં કરે તે પછી ડૉક્ટરો જણાવે છે તેવાં કારણો માણસના મગજને ખગાડી નોંખી ઉન્માદ—ધેણણ વગેરે પેદા કરી શકે છે. કુદરત વિરુદ્ધ અસ્વાભાવિક જીવન ધણો વખત ગાળવાને પરિણામે પાંચનશક્તિ ખડું વિકારી થઈ જઈ અન્નનો અપકવ રસ શરીરમાં મંજ રૂપે ભરાઈ રહે છે. આવા મળસંચયનો નિકાલ જે કુદરતી ઉપચારોવડે કરવામાં આવતો નથી તે આખરે તેનું પરિણામ અસાધ્ય માનસિક વ્યાધિઓ અથવા આગળ વધતા લંકરા (પ્રેક્સિવ પેરાલિસિસ) માં આવે છે, એ તો દેખીતુંજ છે કે અધાં માણસો કાંઈ એક સરખા પ્રમાણમાં કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગુજારતા નથી અને તેથીજ અધાં માણસોને ઉપર કહ્યાં તેવાં ગંભીર દરદો થતાં નથી. દરદી જાતનો આધાર મળસંચયના પ્રમાણ અને સ્થાન ઉપર રહેલો છે. તુક્કસાનકારક પદાર્થોના કચરો ખડું વધતે, વધતે શરીરના પૃષ્ઠ ભાગ (અરડો) ઉપર થઈ જ્યારે છેવટે મગજમાં દાખલ થાય છે ત્યારે વિપરોન્માદ, નપુંસકત્વ, પેલજ, લકવો, જોડલે જાત જાતના પેરાલિસિસ વગેરે વ્યાધિઓના પંજામાં મનુષ્યો સપડાય છે. કેટલાંક મનુષ્યો આવા વ્યાધિઓ થવાનો બધો દોષ હાલના સુધરેલા જમાનાને માથે મકે



છે અને જાણે પોતાનો તો તેમાં કંઈ દોષજ ન હોય તેમ માનતાં જણાય છે. પરંતુ કુદ-  
રતના કાયદા તોડવા વગર આપણને સાથેજ નહિ એવી ફરજ હાલનો કહેવાતો સુધારો  
આપણને પાડતો હોય તેટલાજ પ્રમાણમાં ફક્ત આપણા વ્યાધિઓ માટે તે જવાબદાર લે-  
ખાય. પરંતુ આવી ખાસ ફરજ આપણને પાડવામાં આવતી ન હોય પણ માત્ર સ્વેચ્છા-  
ચારથી, અને હાલના જમાનાએ ઉત્પન્ન કરેલી મોજશોખની અનેક ચીજો અને એશઆ-  
રામના સાધનોથી આપણે લોભાઈ જઈને તેના ઉપભોગમાં શુભામ જેવા બની જઈએ,  
અને તે રીતે રોગી બનીએ તો તેમાં દોષ જમાનાનો નહિ પણ આપણો પોતાનો છે. તેજ  
પ્રમાણે તંદુરસ્તી મેળવવાનો કે જાળવવાનો એકલો એકજ માર્ગ આરોગ્યના નિયમો પ્રમાણે  
આજવાનો છે તેને બદલે એરી દવાઓથી તંદુરસ્તી અને બળ મેળવી શકાય છે એવું શીખ-  
વનાર ઔપધિશાસ્ત્ર કે વૈદ્ય આપણી હાલની દુઃખદ સ્થિતિના મુખ્ય કારણ રૂપ છે. ઔપ-  
ધિશાસ્ત્ર તો કહે છે કે દરદીને સાદું ચોખ્ખું પાણી પીવા આપવાથી નુકસાન થાય છે,  
તેથી તેને બદલે ખીર, વાઈન, અને આલ્કોહોલવાળાં બીજાં પીણાંઓ અને કેટલાક ઝરાઓનાં  
પાણી જેને અંગ્રેજીમાં મીનરલ વોટર્સ કહે છે તે પીવાની ભલામણ કરે છે. કુદરતની વિશ્વ  
આલીને મનુષ્યો તમાકુ, ગાંજો, ચડસ વગેરે એટલા બધા પ્રમાણમાં અને સતત પીવા લાગ્યા  
છે કે જાણે મીસોની ચીમનીઓજ હોયને તેવા દેખાય છે. અને જાત જાતના દારૂ એટલા  
પ્રમાણમાં પીવાવા લાગ્યા છે કે મનુષ્યો દારૂ ભરવાનાં પીપ (Beer-barrels) જેવા બની  
ગયા છે. આના પરિણામે નિર્બળ બાળો અને નિર્માળ શરીરો, અને ઉત્સાહ વગરનાં મન-  
વાળાં મનુષ્યોથી દેશ ઉભરાઈ જવા લાગ્યો છે. મૂળથીજ મળેલા નિર્બળ જ્ઞાનતંત્રીઓની  
પાસે કામ કરાવવા માટે તેમને ઉરકેરનાર તળાકે દારૂ અને ટોનિક દવાઓની જ્યાં ત્યાં બહુ  
જરૂર પડવા લાગી છે. આ ઉપરાંત વળી બંધ બારણાંવાળા અને હવાની અવરજવર વિનાના  
ઘરમાં કામ કરવાથી તથા સેંકડો માણસોને એકઠાં મળાને કામ કરવું પડે તેવી મીસો  
અને ફેક્ટરીઓએ ફેશની તંદુરસ્તીની પાચમાલી કરી નાંખી છે.

પરંતુ સહેરોથી દુર આવેલાં ગામડાંઓ જ્યાં હાલમાં કહેવાતા સુધારાનો પવન હજી  
સુધી વાયો નથી અને જ્યાં સ્ત્રી પુરૂષો દરેકજ નિયમિતરીતે ખુશી હવામાં કામ કરે છે  
અને સાદા આહાર ઉપર નિર્વાહ કરે છે અને જેમને હાલના દવાઓના શાસ્ત્રનો માડો ચેપ  
હજી લાગ્યો નથી તેઓમાં અગાઉ કહ્યા તેવા મગજના વ્યાધિઓ તદ્દન નહિ જેવા હોય  
છે. જો કવચિત તેવાં દરદી ત્યાં જેવામાં આવે છે તો તે દારૂડીઆ માખાપનાં છોકરાંમાં  
હોય છે. તેવું કારણ એકે દારૂડીઆ માખાપ તરફથી વિજાતીય દ્રવ્ય ૩પી ક્યારથી ભરેલા  
શરીરોનો વાસ્તો તેમનાં છોકરાંને મળે છે; જેને પરિણામે તે છોકરાંને કોઈ મગજનો  
વ્યાધિ, અથવા બીજો કોઈ ગંભીર વ્યાધિ થાય છે; કારણ કે “આપ તેવા બેટા અને વડ  
તેવા ટેટા” એ કહેવત પ્રમાણે રોગી અને વ્યસની માખાપનાં છોકરાં તંદુરસ્ત હોવાનો  
ભાગ્યેજ સંભવ હોય છે.

આલ્કોહોલના ઓછા વધારે પ્રમાણવાળા દારૂને પીવાથી શરીરમાં તેની અવસ્થા કર-  
વામાં એટલું જીવનબળ રોકાઈ અને વપરાઈ જાય છે કે બીજું કોઈ કામ કરવા માટે  
શક્તિ કાનજ પાડી શકાતી નથી. દારૂડીઆઓને લાગતી અતિશય કંટાળાની લાગણી અને  
અતિશય અસ્વાભાવિક ગાદ નિદ્રાતું કારણ ઉપર કહ્યું તેમ દારૂને પચાવવામાં શરીરને પડતો  
પરિશ્રમ એજ છે. દારૂડીઆઓના પેટમાં ખોરાક કોહી જઈને જે નુકસાનકારક વાયુઓ

પેદા થાય છે તેની અસરને લીધે મગજ ઉપર બહુ દબાણ થવાથી દારૂડીઆનાં મગજ બહુ ખરાબ થઈ જાય છે. દારૂ પીવાથી પોતાનું ભાન ભૂલી ગયો હોય અગર તો દારૂને લીધે જે અર્ધ ઉન્મત્ત અવસ્થામાં આવી ગએલો હોય તેણે કોઈ મનુષ્ય સ્ત્રીસંગ કરીને પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો તેવી પ્રજા લગભગ હંમેશાં ગાંડી અગર તો સાડા ત્રણ પાયાનીજ પાકે છે, અથવા તો નાની ઉમરમાંજ નાશ પામે છે.

માખાપ તરશ્ચી મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો મળવાથી અથવા તો શરીરમાં વિનતીય પદાર્થોનો સંચય થવાથી થતા કોઈ પણ જાતના મગજના વ્યાધિનું અગત્યનું કારણ બન-  
ડેલી પાચનક્રિયા છે અને તેથી અગાઉ કહી ગયા તે પ્રમાણે બીજા સર્વ વ્યાધિઓની માફક મગજનાં દરદો પણ પેટમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

માણસ જેમ વધારે સાદુ અને કુદરતી જીવન ગાળે છે તેમ તે વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી રહી શકે છે. આજ કારણથી અમેરિકામાં ગુલામી કરતા સિદ્ધિઓને જ્યાં સુધી સાદા ખોરાક ઉપર મહેનતુ જીંદગી ગાળવી પડતી હતી ત્યાં સુધી તેઓ મગજના વ્યાધિ-  
ઓથી મુક્ત રહ્યા હતા; પરંતુ જ્યારથી તેમને સ્વતંત્રતા અને તે સાથે હાલનાં મોજશોખ-  
નાં સાધનોવાળી એશઆરામની જીંદગી બક્ષવામાં આવી ત્યારથી સુધરેલા જગાનાનું વિષ-  
તેમની આખી જાતમાં સંચાર કરી રહ્યું છે.

એ જાણીતી વાત છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજના વ્યાધિઓ બહુ ઓછા પ્રમા-  
ણમાં જોવામાં આવે છે. આનું એક ચોક્કસ કારણ એ છે કે પુરૂષોના કરતાં સ્ત્રીઓ તમાકુ  
અને દારૂનો ઘણો ઓછો ઉપયોગ કરે છે. જે સ્ત્રીઓમાં ગાંડપણ, ઉન્માદ વગેરે જોવામાં  
આવે છે તેઓમાં તપાસ કરતાં મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો હોવાનું કારણ મળી આવે છે.  
મગજના ઘણાક વ્યાધિઓમાં એવું જોવામાં આવે છે કે વ્યાધિ થતા પૂર્વે અગર તો  
વ્યાધિના વધારાની સાથે સાથેજ શરીર અને મનની ક્રિયા બહુ તેજ થયેલી જોવામાં આવે છે.

વ્યાધિમાં આવે છે. કેટલાક તીવ્ર રોગોમાં મગજનાં દરદો એકાએક દેખાવ દે છે અને પાછાં એકાએક અદસ્ય થઇ જાય છે. આમ થવાનો આધાર શરીરના અંદરના ભાગ ઉપર વિન-તીય પદાર્થોના એકા વધારે દબાણ ઉપર રહે છે. ઉન્માદ અથવા ગાંડપણના કેટલાક દાખ-લામાં એમ બને છે કે વચ્ચે કેટલીક સુદત સુધી દરદી તદન ડાહ્યા અને સાગ્ને થઇ જાય છે. પરંતુ વિનતીય પદાર્થોનું કોઈક કારણસર એણું થએલું દબાણ પાછું વૃદ્ધિ પામેલા બળથી વધી આવતાં દરદી અગાઉના કરતાં પણ વધારે ઉન્માદ દશાને પામે છે.

ધીરે ધીરે વધતો જતો લકવો જેને છત્રેશમાં “ પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ ” કહે છે તે બીજું કંઈ નહિ પણ આગળ વધેલો મગજનો વ્યાધિજ છે. દવાની હીમાયત કરનારા વૈદ્ય ડૉક્ટરો એમ ખાતરી આપતા જેવામાં આવે છે કે ધણીવાર બાહ્ય તંદુરસ્ત અને સર્વોત્તમ શરીરબળવાળાં મનુષ્યો પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસનાં ભોગ થઇ પડે છે. ખરી તંદુરસ્તી કોને કહેવી તે વિષેનું દવા વાપરનારા ડૉક્ટરોનું અત્યંત આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાઈ આવે છે. કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાના અભ્યાસીઓ આ બાબતમાં વધારે જાણુ છે કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રોગ્રેસીવ પેરાલીસીસ જેવું બયંકર દરદ કદી પણ એકાએક થઈ આવી શકે નહિ પણ તેનાં મૂળ વરસો આગમનથી શરીરમાં ફેલાતાં જતાં હોય છે જે વિશે ડૉક્ટર કુદનેનું મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર બહુ સારી રીતે જ્ઞાન આપી શકે છે. આ ઉપરથી આપણે ખાતરીપૂર્વક જાણીએ છીએ કે તદત તંદુરસ્ત માણસને મગજના વ્યાધિઓ થઈ આવવાની વાત તદન જુદી અને હાસ્યપ્રદ છે.

મગજના વ્યાધિઓ મટાડવાનો એક રસ્તો એ છે કે તેવા વ્યાધિના કારણરૂપ વિન-તીય પદાર્થોનો શરીરમાંથી નીકાલ કરી કાઢવો. આ વાતની સત્યતાનો અનુભવ પૂર્ણ પુરાવો ડૉક્ટર કુદને અને તેમની પદ્ધતિ પ્રમાણે કામ કરનાર બીજા ઉપચારકોને હાથે સાબિત થએલા અનેક ઉન્માદના દરદીઓ પૂરા પાડે છે.

ડૉક્ટર કુદને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે વર્ણવે છે:- ઘણાં વર્ષથી ખરેખરી ગાંડી થઈ ગએલી એક તેનીસ વર્ષની સ્ત્રીને તેના માળાપ મારી પાસે લાવ્યા. આ દરદી કુદુંબનાં માણસોને રાત દિવમ બહુ હેગન કર્યા કરતી હતી. તેને તપાસ્યા પછી મને જણાયું કે વિનતીય મગજમંચની જગ્યા એવી હતી કે તે મટી શકે અને તેથી હોમતપૂર્વક મેં મારા પાણીતા ઉપાય અનુભાવવાની તેમને ભલામણ કરી. તે વખતે દરદીના મગજની સ્થિતિ એવી ખગળ હતી કે પોતાની મેળે મારા બતાવેલાં સ્નાન લઈ શકે નહિ તેથી તેની માને તે કાંમ કરવું પડતું હતું, છતાં એક મહિનાની ટુંક સુદતમાં જ તેની તબીબત એટલી સુધરી ગઈ કે તે બતાવેલા ઉપચાર પોતાની મેળે લેવા લાગી; અને અગાઉની ટેવો તેણે તથા દીધી. છ મહિનામાં તો આ સ્ત્રી તદન સાજી થઈ ગઈ.

ઉપરના દાખલામાં જલદી લાભ થવાનું કારણ વિનતીય મગજમંચ બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને નહોતો તે હતું, કે જેથી તેની પચનક્રિયા જલદીથી સુધરી શકી. વળી દરદીનું ગાંડપણ તોફાની જાતનું નહોતું, પરંતુ ઉપરું દરદી બોલ્યા આવ્યા વગર દીવગીર થઈને રાતદિવસ એમી રહે તેની જાતનું હતું તેથી પણ દરદ પહેલુ મટવામાં મદદ મળી.

પરંતુ જે દાખલામાં મગજમંચ બહુ પ્રતિકૂળ સ્થાને થયો હોય અર્થાત્ તે કુદનેએ બતાવેલા ઉપચારો કરવાનું કેવળ અસાધ્ય હોય એવી દરદીની સ્થિતિ હોય તો તેવા વ્યાધિને

ભાગ્યેજ મટી શકે તેવો ગણી શકાય. દાખલા તરીકે ઘણાક દરદીઓ એવા હોય છે કે મહા પ્રયત્ને પણ કુટિરનાન વગેરે ઉપચારો લેવાનું દરદીને સમજાવી શકાતું નથી. અને તેથી તેવા હદીલાં અગર તો મગજના ખસેલા દરદીઓને સાજા કરી શકાતા નથી. ક્ષયરોગની માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ રોગની અંતિમ સ્થિતિરૂપ છે. તેથી કરીને વખતસર ઉપચાર કરવામાંજ સાજા થવાની મુખ્ય આશા રહે છે. ડૉક્ટર કુહનેએ કરેલી શોધ પહેલાં આમ કરવું ઘણું મુશ્કેલ હતું, કારણ કે વ્યાધિની પ્રાથમિક સ્થિતિ વિખેતી ચેતવણી વૈધ ડૉક્ટરો આપણને આપી શકતા નથી અને અમુક પ્રમાણમાં મગજના વ્યાધિઓ વધી ગયા પછી ખબર પડે ત્યારે તેને માટે ખરા અકસીર ઉપાયો કયા છે તે વિશે પણ આપણે અજાત હતા. પરંતુ હવે તો કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ભવિષ્યમાં થનાર મગજના વ્યાધિઓ સંબંધી ચેતવણી આપણને અગાઉથી મળી શકે છે અને કુદરતી જોગોપચારવડે તેમને ચોક્કસ રીતે અટકાવી અને મટાડી શકાય છે.

ધેલણ અને ઉન્માદ જેવાં દરદો અસાધ્ય અને નહિ મટે તેવાં ગણાય છે, પરંતુ સત્ય વાત તેથી ઉલટીજ છે. આના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પાતાના અનુભવનો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે.

ચાંદી-પ્રમેહના પરિણામે એક મનુષ્યને પ્રોગ્રેસીવ પેરાલેસીસ અથવા વધતા જતા લકવાનું સખત દરદ લાગુ પડ્યું હતું. કેટલાંએ વરસથી આ દરદીનો જરૂરાશિં મંદ પડી ગયો હતો. તેમાં વળી ધંધા-રોજગારની શીકર ચિંતાઓને લીધે વધારો થતો ગયો અને ઘણાક ઉપચારો કરવા છતાં કંઈજ વળ્યું નહિ. ઈ. સ. ૧૮૯૭ ના જુલાઈ માસમાં આ દરદી કેટલાક ડૉક્ટરોની ભલામણને લીધે એક પ્રખ્યાત ઝરાનું પાણી પીવા માટે ત્યાં ગઈ રહ્યો, પરંતુ તે પાણીની તેના ઉપર એટલી ખરાબ અસર થઈ કે તેની સ્થિતિ વધારે ગંભીર બની. તેની બોલવાની શક્તિ બગડી ગઈ અને પોતે શું બોલે છે તેનું તેને જ્ઞાન રહેતું નહિ. સૌથી પ્રસિદ્ધમાં પ્રસિદ્ધ ચાર ડૉક્ટરોને કનસલ્ટેશન માટે બોલાવવામાં આવ્યા, જેઓએ પારાનો મલમ શરીરે ચોળવાની ભલામણ કરી. પરંતુ તે દવાનો ફક્ત ચાર વખતજ ઉપયોગ કર્યો, એટલામાં તે દરદીની એટલી ખરાબી થઈ ગઈ કે ડૉક્ટરે તેને એક સવાલ પૂછ્યો તેનો તે સુદ્ધ જવાબ આપી શક્યો નહિ પણ તેનો તે સવાલ પોતે બોલી બતાવવા લાગ્યો. ડૉક્ટરોએ તેના સાજા થવાની આશા અડી દીધી, ત્યારે તે દરદીને વીએના શહેરમાં લઈ જવોસાં આવ્યો અને ત્યાં જો બહુ અગત્યજોગાલીસરને બતાવવામાં આવ્યો. આ

શકતો નહિ, કારણ કે ઇન્ધ્રાશક્તિ તેની તદ્દન નાશ પામી હતી. ઠંડા ખાણીનું સ્નાન અને સાદા કુદરતી આહારને લીધે તરતજ સુધારા થતો દેખાયો અને ત્રણ દિવસમાં પાચન-શક્તિ સુધારા ઉપર આવી. એક અડવાડીઆમાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે આવ્યું અને ફરીથી વાત કરવા લાગ્યો. નિયમિત રીતે આ પ્રકારનો સુધારો આગળ વધતો ચાલ્યો અને બે માસની મુદતમાં તો તે તદ્દન સાજો થઈ ગયો અને ગ્રોગેસ્ટીવ પેરાલેસીસનું નામ નિશાન પણ મુદલ રહ્યું નહિ.

ડૉક્ટર કુહનેએ લખેલા ઉપરના બે દાખલાઓ સર્વ વ્યાધિના એકત્વ વિષેના સિદ્ધાંતનો સખળ પુરાવો આપે છે, ખીજી જાતના દરદની માફક મગજના વ્યાધિઓ પણ એકજ કારણથી ઉત્પન્ન થતા ન હોત તો ખીજા વ્યાધિઓને મટાડનાર ઉપાયો વડે મગજના વ્યાધિઓ પણ ઉપર કહ્યું તેવી રીતે કદી મટી શકત નહિ.

### પ્રકરણ ૮ મું. ફેફસાંના વ્યાધિઓ.

ફેફસાંનો વરમ ( ન્યુમોનીઆ ), ક્ષય, ફેફસાંના આવરણનો સોજો ( પ્લ્યુરિસિ ), આમડીના ક્ષય જેવાં ‘ લ્યુપમ ’ આદિ દરદો.

વેદ ડૉક્ટરોને અતિશય ગુંચવાડામાં નાખનાર અને દવાઓ અને રસીઓના સર્વે ઉપાયોને બેશ માત્ર નહિ ગણુકારનાર એવો ખીજો વ્યાધિ તે ફેફસાંનો ક્ષય છે. આ રોગ વર્તમાન-કાળનો જખરામાં જખરો યમદૂત છે, અને તે સમગ્ર મનુષ્ય જાતને જયથી કંપાવે છે તથા દરદીની ઉમર, હોદ્દા કે ધંધાની બેશ માત્ર દરદાર કર્યા વગર તેમનો ભોગ લીધેજ જાય છે.

જુદા જુદા સ્વરૂપે અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં ક્ષયરોગ જટલો બહોળા વિસ્તારમાં ફેલાયેલો છે તેટલો કદાચ ખીજો કોઈ રોગ ફેલાયેલો નથી. આ રોગનાં બહારનાં ચિન્હો અગર લક્ષણો એટલાં તરેહવાર હોય છે કે બે દરદીમાં ભાગ્યેજ તે એક સરખાં જોવામાં આવે છે. એક દરદીને હાંફણની માફક શ્વાસ લેવામાં ઘણીજ અડચણ પડતી હોય છે, ખીજા દરદીનું માથું ઢંભેશાં બહુ દુઃખ્યા કરે છે, ત્રિજની પાચનક્રિયા મંદ પડી ગએલી હોય છે, ચોથાને પોતાના મરણ પૂર્વે પંદર દિવસ અગાઉ છાતીમાં સરદી થઈ પોતે અત્યુવશ થયો તે પહેલાં શરીરમાં કાંઈજ અવ્યવસ્થા જણાતી નથી, પાંચમાને પણ કાંઈજ દરદ હોય એમ લાગતું નથી; છતાં એકાએક શીઘ્રતેગી ક્ષયરોગ ( ગેલ્બીંગ કંઝમ્પશન ) તેના શરીરમાં દેખાય છે તે પછી ચોડાજ દિવસમાં તે મરી જાય છે, છઠ્ઠાને હાડકાના સડા જેવું દરદ થવાનું લાગે છે, છતાં ખરી રીતે તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડેલો હોય છે. ઘણા માણસો જેમનાં ફેફસાં બગડેલાં હોય તેમને ખબરમાં દરદ જણાય છે, અને ખીજા કેટલાકની આંખો અને જાન ચાલુ રોગી રહ્યા કરે છે; અને તે રીતે મૃગ કારણ ક્ષયરોગ તરફ કોઈનું ચાલતાં સુધી ધ્યાન પહોંચતું નથી. કેટલીક વખતે વળી ગળામા સ્વર નસિકામાં અને શ્વાસનળીમાં તથા માથામાં સરદી ચાલુ રહ્યા કરે છે તેનું કારણ પણ ઘણીવાર શુભ ક્ષયરોગજ હોય છે. ખીજા કેટલાકને વળી પગના સડાનો વ્યાધિ હોય છે, જ્યાં ગુમડાં અને ધાગાં પડી વરસોનાં વગ્ગે સુધી પડે વગ્ગા કંતું હોય છે. તેજ પ્રમાણે “ લ્યુપમ ” અને “ લરપીસ ” જેવાં દરદોની

પાછળ ક્ષયરોગ રૂપી શક્ષસ છુપાઇને બેઠેલો હોય છે, જેની ભાળ ફક્ત ડોક્ટર કુનહેએ શોધી કઢાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર વડે જ લાગી શકે છે.

લગભગ સર્વ ક્ષયરોગી મનુષ્યોનું એક ખાસ લક્ષણ એ હોય છે કે તેઓ પોતાનાં મ્હોડાં થોડા વધારે પ્રમાણમાં ખુલ્લાં રાખે છે. તેઓ દિવસે જ આ પ્રમાણે કરે છે એમ નથી, પણ જલદી આસોચથી લેવાય માટે રાત્રે પણ ઉઘતી વખતે તેઓ મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે; તેમના શરીરની અંદર જરૂર કરતાં વધારે ગરમી હોવાથી તેને શાન્ત કરવા માટે બહારની ઠંડી હવા વધારે જરૂરથી અંદર લેવા માટે તેઓ પોતાનું મ્હોડું ઉઘાડું રાખે છે.

શરીરમાં સર્વ સ્થળે ફરતા લોહીને ચોખ્ખી હવાવડે શુદ્ધ કરતા રહેવાનું કામ ફેફસાંનું છે. જ્યારે આ ફેફસાં વિન્યતીય પદાર્થોના કચરાથી ભરાઇ જાય છે, ત્યારે રક્ત શુદ્ધિનું કામ તેઓ ખરાબર રીતે બજાવી શકતાં નથી; અને તેથી શરીરમાંથી નીકળી જવો બેઠતો કચરો વધુ અને વધુ પ્રમાણમાં શરીરની અંદર એકઠો થતો જાય છે. આ સ્થળા અવ્યવસ્થા ફેફસાંથી જ આરંભાએલી હોવાથી તેમને જ વધારેમાં વધારે નુકસાન પહોંચે છે. પરિણામે રક્તનું બંધારણ ઘટું જ મલીન અને અસ્વાભાવિક બની જાય છે; અને તેને લીધે શરીરના અંદરના ભાગમાં સુકી આળા નાખે તેવી ગરમી પેદા થાય છે. શરીરની અંદરની આવી અતિશય ગરમીને લીધે ફેફસાં હંમેશાં સુજેલાં અને gangrenous રહ્યા કરે છે. એવા gangrenous ભાગ પછી મૃત ટીસ્યુ Tissue જેને કહે છે તેવા બની જાય છે, અને આખરે ઉધરસ આવીને બેલગમ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે.

હાલમાં ક્ષય રોગની જાતનાં બધાં વ્યાધિઓ વાસ્તવિક રીતે ઘણાં બધાંની નજરથી જોવામાં આવે છે. વ્યાધિશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પરક્રશન અને ઓસ્કલેશન percussion and auscultation ની પદ્ધતિવડે ખાતરીપૂર્વક ક્ષયની ચિકિત્સા વખતસર કરી શકતા નથી, પરંતુ જ્યારે વ્યાધિ ઘણો જ વધી જાય છે અને લગભગ અસાધ્ય બની જાય છે ત્યારે જ તેની ખબર તેમને પડે છે. ડોક્ટર કુહનેએ શોધી કઢાડેલા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રવડે ક્ષય રોગની શરૂઆત વિષેની ચેતવણી વર્ષો અગાઉથી મળી શકે છે, છતાં તેના લાભ પ્રજા લેતી નથી એ બહુ જ દીલગીરીની વાત છે. ફેફસાંમાં ખડેલા ખાંડોઓ અને કોહી ગએલા ભાગ ઓપરેશન વડે કાપી કાઢવાથી અગર તો દુખરક્યુલીન જેવી દવાઓ અને રસીઓ શરીરમાં પીચકારી વડે દાખલ કરવાથી આ રોગ મૂળમાંથી કદી મટાડી શકાતો નથી, ક્ષય જેવા ફેફસાના બચકર વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવાનો માત્ર એક જ ખરો ઉપાય છે, અને તે એ છે કે જે પ્રકારના કુદરત વિરુદ્ધ જીવનથી વ્યાધિનાં મૂળ શરીરમાં પ્રસરતાં ગયાં હોય તેવા અસ્વાભાવિક જીવનને બદલે કુદરતી નિયમોને અનુકૂળ નિયમિત ખાનપાન, નિર્દોષ રહેણીકરણ, પવિત્ર વિચાર અને સાદું જીવન આચરતા થવું. તેની સાથે ડોક્ટર કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો ખતથી ઘણાં લાંબા કાળ સુધી ચાલુ રાખવાથી અવસ્ય લાભ થાય છે. ક્ષય જેવા બચકર રોગને થતો જ અટકાવવાની ખાસ જરૂર છે અને તે માટે કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે વખતસર ચેતવાની જરૂર છે. ઘણાં મનુષ્યો તો પોતે જરા પુષ્ટ દેખાતાં હોય અને સાધારણ રીતે ખાઈ પી શકતાં હોય એટલે પોતાને ક્ષયરોગ થવાનો સુદલ સંભવ સ્વીકારી શકતાં નથી, અને પરિણામે કુખી થાય છે. ડોક્ટર કુહને પોતાના અનુભવનો આગો એક દાખલો નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે:—“ઉપર ઉપરથી જોતાં તન્દુરસ્ત અને મજબુત દેખાતી એક જીવાન સ્ત્રી તોડરને સારામાં સારા હેતુપૂર્વક મેં ચેતવણી આપી કે, ક્ષય રોગના રૂપે ચિન્હોથી તું

પીડાય છે અને જે મારા બતાવેલા ઉપચારો બરાબર રીતે વખતસર કરવા નહિ માંડે તો એકાદ વર્ષમાં તારો જીવ જશે. આના જવાબમાં તે બાધએ કહ્યું કે મારામાં કંઈ રોગ નથી અને તેથી કોઈ પણ જાતના ઉપાય કરવાની જરૂર નથી. મેં તે પછી કાંઈ કહ્યું નહિ પરંતુ તે સ્ત્રીના મરણ પૂર્વે ચાર મહીના અગાઉ ઉપર કહેલી ચેતવણી ફરીથી મેં તેને આપી, છતાં કમનશીબે તે સ્ત્રીએ અગાઉ માફકજ જવાબ આપ્યો. તે પછી ત્રણ મહીને એકાએક તે ખાટલાવશ થઈ અને ફક્ત ચારજ અઠવાડિયાંમાં એકપીંગ કંઠમ્પશને તેનો જીવ લીધો.”

૧. ફેફસાંના બાધિઓ થવાનાં કારણો વિષે હવે આપણે વિચાર કરીએ. પૂર્વે બીજી કોઈ જાતના થએલા બાધિઓને સંપૂર્ણ રીતે મટાડી દેવાને બદલે દવાઓના ઉપચાર વડે શરીરની અંદર દબાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે આખરે તેઓ ફેફસાંનાં દરદેમાં પરિણમી પામે છે. જાતજાતના જનનેદ્રિયના બાધિઓ ફેફસાંના દરદેના મૂળરૂપ બહુધા હોય છે, આવાં રોગી માખાપોથી પેદા થએલાં છોકરામાં પણ ફેફસાંના બાધિ તરફનું વલણ હોય છે. ચાંદી, પ્રમેહ, પ્રદર વગેરે બાધિઓ ઉપર સખત દવાઓ વાપરવાથી તે દબાઈ ગએલા બહારથી દેખાય છે; પરંતુ તેવા બાધિઓનાં અને દવાઓનાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલાં વિષમય વિજ્ઞાતીય તત્ત્વો સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજ એટલે ધાતુ અને રેતસને વિકારી બનાવી ગર્ભાધાન કાળે રોગી શરીરને વારસો બાળકને આપે છે, જે આગળ જતાં કંઠમાળ કે ક્ષય રોગવાળું બને છે. માખાપના સારાં ખોટાં એકે એક લક્ષણો સ્વમરૂપે તેમનાં વીર્ય કે ધાતુમાં રહેલાં હોય છે, અને તેની મારફત તેમનાં બાળકોમાં તે ઉતરી આવે છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે કંઠમાળ અથવા ગંડમાળવાળા લગભગ સર્વે દરદીઓ આગળ જતાં ક્ષય રોગી બને છે. તે ઉપરથી એમ કહી શકાય કે કંઠમાળ એ ક્ષય રોગનું માત્ર પૂર્વરૂપ છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે શરૂઆતમાં એટલે કે કંઠમાળની સ્થિતિમાં ફેફસાં જેવા શરીરની અંદરના ઉપયોગી અવયવોનું રક્ષણ કરવા માટે નુકસાનકારક વિજ્ઞાતીય પદાર્થો શરીરની સપાટી તરફ હસેલી કાઢવા જેટલી શક્તિ શરીરમાં રહેલી હોય છે. પરંતુ યોગ્ય ઉપાયના અભાવે આ શક્તિ ધીરે ધીરે નાશ પામે છે, અને આખરે, એટલે કે ક્ષય રોગની પ્રકટ સ્થિતિમાં, ફેફસાં જેવાં ઉપયોગી અવયવો ઉપર થતા વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યના હુમલાને અટકાવનાર કોઈ શક્તિ રહેતી નથી. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે “It is quite impossible that persons who are really healthy, can be suddenly attacked by any kind of tuberculosis (consumption) in case of temporary encumbrance with foreign matter, however many tubercle bacilli they may inhale.” ખરેખર તંદુરસ્ત માણસો ઉપર કોઈ પણ જાતના ક્ષય રોગનો એકાએક હુમલો થાય એ તકત અસંભવિત છે. વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના કચરો થોડા વખતથી શરીરમાં એકઠો થયો હોય તેવો માણસ ક્ષયના ગમે તેટલા જંતુઓ આસમાં લે તોપણ જો તે માણસ પૂર્વે બીજી બધી રીતે તંદુરસ્ત હોય તો તેને ક્ષય રોગ થઈ શકતો નથી, કારણ કે ક્ષયરોગ થવા માટે શરીરની અંદર નાશકારક અતિશય ગરમી હોવાની જરૂર છે; અને તેટલી ગરમી હાંબી કાળ શરીરની અંદર રહ્યા કરે તોજ ક્ષયના જંતુઓ ત્યાં વધી શકે છે. પરંતુ મળપૂર્ણ શરીરો માખાપ તરફથી વારસામાં મળ્યાં હોય ત્યારેજ, અથવા તો અતિશય વિષમબોગ કે એકસઆસમ વડે શરીરનાં સત્ત્વ અને બળનો ધણેજ નાશ કરવામાં

આવ્યો હોય ત્યારેજ, શરીરના ઉડાણમાં ઉપર કહી તેવી અતિશય ગરમી લાંબો કાળ રહી શકે છે અને ક્ષયના જાતુંઓને શરીરમાં ફાવવા અને વધવા દે છે.

ખાંસ બાબત તો એ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે કે ખીન્ન સર્વ રોગોની માફક ફેફસાનાં દરદો પણ પેટમાંથીજ એટલે કે વિકારી પાચનક્રિયામાંથીજ પેદા થાય છે. કારણ કે મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો બાળકને મળ્યો હોય તેવા દાખલામાં પણ ફેફસાંમાં વિઘ્નતીય પદાર્થો દાખલ થએલા ક્વચિતજ નેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં પુરેપુરા ખીન્ન લાં નથી હોતાં એ વાત ખરી, અને તેથી પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થા, ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, મોજશોખને લીધે શરીરના સત્વનો નાશ; એ વગેરે કારણો જ્યારે ઉમેરાય છે ત્યારેજ ફક્ત શરીર ક્ષય રોગના પંજામાં સપડાય છે. જેમ એક સાંકેળ ઉપર વર્ગન આવતાં તેનો નખળામાં નખળો ભાગ પ્રથમ તૂટવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે વિઘ્નતીય પદાર્થોની માફી અસર નખળાં ફેફસાં ઉપર સૌથી પહેલી થાય છે અને એ રીતે ક્ષયરોગ નવાં ગંભીર દરદને જન્મ મળે છે. ક્ષયરોગી કુટુંબમાં જન્મેલાં મનુષ્યોએ આ ઉપરથી એક વાત એ શીખવાની છે કે પોતાનાં શરીરમાં વિઘ્નતીય પદાર્થો મુદ્દલ વંધવા ન પામે તેવી ખાંસ સંભાળ રાખવી.

ક્ષયરોગી દરદીઓની બાબતમાં એવું ઘણીવાર નેવામાં આવે છે કે, બહુ સંભાળ પૂર્વક પસંદ કરેલા ખોરાકમાંથી પણ પુરતું પોષણ તેમની જરૂર ખેંચી શકતી નથી, કારણ કે તેમના પેટમાં હદ ઉપરાંત ગરમી રહેલી હોય છે. કૃત્રિમ રીતે બનાવેલાં પોષક તત્વો ખોરાકમાં ઉમેરવાથી અગરતો ખોરાકનો પોષક ગુણ કૃત્રિમ રીતે વધારી દેવાથી શરીર બહુ સારી રીતે પોષાય છે; એમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે શરીરના પોષણનો મુખ્ય આધાર પાચનક્રિયાની તંદુરસ્ત હાલત ઉપરજ રહેલો છે. પરંતુ પેટમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્યનો કચરો જેમ ઓછો વધારે હોય છે તેમ પાચનક્રિયા પણ ઓછી વધારે વિકારી બુદ્ધાં બુદ્ધાં માણસોમાં નેવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી ભૂખ અને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ખાવાની જીભની લાલચ એ બે વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. પેટમાં રહેલો વિઘ્નતીય પદાર્થોનો કચરો વધતે વધતે નાચી તરફ ઉંચે ચઢવા લાગે છે, અને તેજ કરતાં તેવને ફેફસાંમાં વધતે વધતે વસી શકે છે. તે વખતે જો ફેફસાં અગાઉથીજ નખળાં અને રોગી હોય છે, તો વિઘ્નતીય પદાર્થોનો હુમલો તેઓ સહન કરી શકતાં નથી, પણ ક્ષયરોગ નેવા બધાંકર બાધિના પંજામાં સપડાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં વિઘ્નતીય દ્રવ્યો મળજ તરફ જવાનું માંડીવાળે છે.

મળસંચયને લીધે ફેફસાંમાં કહોવાટ શરૂ થાય છે ત્યારે સૌથી પ્રહેલાં ફેફસાંની ટોચનો ભાગ નાશ પામે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિઘ્નતીય પદાર્થો ન્યારે કહોવા લાગે છે ત્યારે તેમાં જ દ્રમેન્ટેશન થઈ ઉભરાણુ આવે છે તેનું દળાણુ હમેશાં ઉપરની બાજુએ હોય છે. ફેફસાંની ટોચો ખંભા આગળ આવેલી હોય છે અને દ્રમેન્ટેશન અથવા ઉભરાણુની હાલતમાં આવેલા વિઘ્નતીય પદાર્થો ફેફસાંના છેક ઉચામાં ઉચા તે ભાગમાં આવીને ખૂબ દળાણુ કરે છે, તે વખતે ખંભા તે પદાર્થોને ઉપર ચડતાં અટકાવે છે. આથી કરીને ફેફસાંના તે ટોચના ભાગમાં સૌથી પ્રથમ અને વધારે તુકસાન પહોંચે છે. ક્ષયરોગીઓને ઘણીવાર ખભામાં દરદ થતું માલમ પડે છે તેનું કારણ ઉપરની વિવેચનથી સમજી શકારો.

ફેફસાંની અંદર ક્ષયરોગની અધિઓ (Tubercular nodules) થવાના મળ કારણ વિશે હવે ખુલાસો આપી કરી લેવાની જરૂર છે. અર્થ અથવા મંસા, વિદ્રધિ અથવા



પાદાની ગાંઠો, અને ખડું કઢીએ તો ખીલ સુધાં ખીજી સર્વ જાતની ગાંઠો જે રીતે બંધાય છે તેજ રીતે ક્ષયની અંધિઓ પણ ફેફસાંમાં બંધાય છે. આ વાત જરા લંબાણ ખુલાસાથી સમજાવવાની જરૂર છે. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ તંદુરસ્ત મનુષ્યની ચામડી જરા બીનાશવાળી હોય છે, પણ એથી ઉલટું જીર્ણ રોગી મનુષ્યોની ત્વચા સાધારણ રીતે સુકી અને નિષ્ક્રિય હોય છે. બીનાશવાળી ચામડીવાળા શરીરમાં મુક્તાનકારક પદાર્થો બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ સુકી ચામડીવાળા શરીરમાં તેવી શક્તિ નહિ હોવાથી મલીન તત્વો બહાર નીકળી જવાને બદલે શરીરમાં એકઠાં થયા કરે છે અને વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવાને માટે શરીરને વધારે ને વધારે લાયક બનાવે છે. તમારા જોવામાં આવ્યું હશે કે ઘણાંક મનુષ્યોને વખતોવખત ધગડા ઉપર, ગળા ઉપર, અગર હાથ ઉપર ગુમડાં થઈ આવે છે. આવાં ગુમડાં થઈને ક્ષતતા પહેલાં તે મનુષ્યનાં શરીર જડ અને ભારે થએલાં લાગે છે અને ગુમડાં કાઢીને ખીગાડ નીકળી ગયા પછી તેનામાં રૂઝીતિ અને નવું ચેતન આવેલું દેખાય છે. વધારે તપાસ કરતાં આપણને જણાય છે કે, કેટલાક દિવસ અથવા અઠવાડીયાં પહેલાં ગુમડું થવાની જગ્યા કહણ અને રાતી થતી દેખાય છે, પછી તે કદમાં વધવા અને ઉંચી થવા લાગે છે અને ચામડીની નીચે એક કહણ અંધિ બંધાએલી માલમ પડે છે. પછી તેમાં પીડા અને સોજો આવે છે. આસપાસની ચામડી ખેંચાય છે અને તે ભાગ હલાવતાં વેદના થાય છે. પછી તે ગુમડું ધીરે ધીરે પોચું પડવા લાગી ચામડીને ચીરીતે અંદરનો ખીગાડ બહાર હડસેલાઈ આવે છે. આ બધી શરીરને નિર્મળ કરવાની ક્રિયા જીવનશક્તિજન બનેલ છે. કદાચ એવો સવાલ પુછવામાં આવે કે બધાં મનુષ્યના શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થોના મળ આવી રીતે કેમ નીકળી જતો નથી ? આપણે જોઈ ગયા તેમ પરસેવાની બાબતમાં પણ આવું જ બને છે. એટલે કે કેટલાંક મનુષ્યોને પરસેવો થાય અને કેટલાકને નથી થતો. આ સર્વનો આધાર શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ઝોજા વધારે પ્રમાણ ઉપર રહેલો છે. જે શરીરમાં જીવનબળ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો પૂરેપૂરી રીતે મજાત્સર્ગક અવયવો મારફતે કાઢી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે શરીર વધારાના કચરાને કહાડવા માટે ગુમડાં પેદા કરે છે. પણ જ્યારે દવાઓના ઉપયોગને લીધે અથવા કેદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુભરવાથી અથવા ખીજાં કારણથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી ગયું હોય ત્યારે મલીન પદાર્થો રથજે સ્થજે એકત્ર થાય છે અને સંક્રાયાઈને કહણ બને છે. તેમાં કોઈ પ્રકારની વેદના જણાતી નથી તેમજ એને પકવીને ગુમડું બનાવી ખીગાડને શરીર કહાડી નાખી શકતું નથી. આવી મલીન પદાર્થોથી ભરેલી કહણ અંધિઓને અંગ્રેજીમાં 'નોડ્યુલ' Nodule કહે છે. આવી અંધિઓ આપણે ઘણાં મનુષ્યોના ગળા ઉપર જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે જીવનબળ છેકજ ઝોજું હોય છે ત્યારે આવી અંધિઓ શરીરના અંદરના ભાગમાં બંધાય છે જેને અર્પ અથવા મસા, તેમજ વિદ્રધિ, પાઠાં અને ક્ષયની અંધિઓ એવા નામથી ઝોજાખવામાં આવે છે. કોઈ પણ રીતે જો આપણે શરીરનું જીવનબળ વધારીએ છીએ તો આવી અંધિઓમાં તરતજ ફેરફાર થતો આપણા જોવામાં આવે છે. પાણીના ઉપચારો ચાલતા હોય છે ત્યારે ઉપર કહ્યાં તેવાં ઘણાં ગુમડાં દરદીને કેટલીકવાર થઈ આવતાં જોવામાં આવે છે. શરીરસુધારણાની જોગપચાર જેની ખરી પદ્ધતિથી શરીરમાં જીવનબળનો એટલો વધારો થાય છે કે અંધિઓના રૂપમાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને બહાર કાઢી

આવ્યો હોય ત્યારેજ, શરીરના ઉડાણમાં ઉપર કહી તેવી અતિશય ગરમી લાંબો કાળ રહી શકે છે અને ક્ષયના નિર્ણયને શરીરમાં ફાવવા અને વધવા દે છે.

ખાસ બાબત તો એ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે કે ખીજ સર્વ રોગોની માફક ફેફસાનાં દરદો પણ પેટમાંથીજ એટલે કે વિકારી પાચનક્રિયામાંથીજ પેદા થાય છે. કારણ કે મળપૂર્ણ શરીરનો વારસો બાળકને મળ્યો હોય તેવાં દાખલામાં પણ ફેફસાંમાં વિજ્ઞતીય પદાર્થો દાખલ થએલા કવચિત્તજ નેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં પુરેપુરાં ખીજે લાં નથી હોતાં એ વાત ખરી, અને તેથી પાચનક્રિયાની અબવસ્થા, ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, મોજશોખને લીધે શરીરના સત્ત્વનો નાશ; એ વગેરે કારણો જ્યારે ઉમેરાય છે ત્યારેજ ફક્ત શરીર ક્ષય રોગના પંજામાં સપડાય છે. જેમ એક સાંકળ ઉપર વજન આવતાં તેનો નળજામાં નળજો ભાગ પ્રથમ તૂટવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે વિજ્ઞતીય પદાર્થોની માઠી અસર નળજાં ફેફસાં ઉપર સૌથી પહેલી થાય છે અને એ રીતે ક્ષયરોગ જેવાં ગંભીર દરદને જન્મ મળે છે. ક્ષયરોગી કુટુંબમાં જન્મેલાં મનુષ્યોએ આ ઉપરથી એક વાત એ શીખવાની છે કે પોતાનાં શરીરમાં વિજ્ઞતીય પદાર્થો મુદ્દલ વધવા ન પામે તેવી ખાસ સંભાળ રાખવી.

ક્ષયરોગી દરદીઓની બાબતમાં એવું ઘણીવાર નેવામાં આવે છે કે, બહુ સંભાળ પૂર્વક પસંદ કરેલા ખોરાકમાંથી પણ પુરતું પોષણ તેમની જરૂર ખેંચી શકતી નથી, કારણ કે તેમના પેટમાં હદ ઉપરાંત ગરમી રહેલી હોય છે. કૃત્રિમ રીતે બનાવેલાં પોષક તત્વો ખોરાકમાં ઉમેરવાથી અગરતો ખોરાકનો પોષક ગુણ કૃત્રિમ રીતે વધારી દેવાથી શરીર બહુ સારી રીતે પોષાય છે; જેમ માનવું એ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે શરીરના પોષણનો મુખ્ય આધાર પાચનક્રિયાની તંદુરસ્ત હાલત ઉપરજ રહેલો છે. પરંતુ પેટમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો કયરો જેમ ઝોહો વધારે હોય છે તેમ પાચનક્રિયા પણ ઝોંછી વધારે વિકારી જુદાં જુદાં માણસોમાં નેવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી ભૂખ અને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ખાવાની જીભની લાલચ એ બે વચ્ચે ઘણા ભેદ છે. પેટમાં રહેલો વિજ્ઞતીય પદાર્થોનો કયરો વધતે વધતે માથા તરફ હલે ચલ્યા લાગે છે, અને તેમ કરતાં તેમને ફેફસાંમાં થઈને પ્રેમ્નાર થવું પડે છે. તે વખતે જો ફેફસાં અગાઉથીજ નળજાં અને રોગી હોય છે, તો વિજ્ઞતીય પદાર્થોનો હુમલો તેઓ સહન કરી શકતાં નથી, પણ ક્ષયરોગ જેવા ભયંકર વ્યાધિના પંજામાં સપડાય છે અને તેવી સ્થિતિમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યો મગજ તરફ જવાનું માંડીવાળે છે.

મળસંચયને લીધે ફેફસાંમાં કહોવાટ શરૂ થાય છે ત્યારે સૌથી પહેલાં ફેફસાંની ટોચનો ભાગ નાશ પામે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિજ્ઞતીય પદાર્થો જ્યારે કહોવા લાગે છે ત્યારે તેમાં જે ફરમેન્ટેશન થઈ ઉભરાણુ આવે છે તેનું દળાણ હમેશાં ઉપરની ખાગુએ હોય છે. ફેફસાંની ટોચો ખભા આગળ આવેલી હોય છે અને ફરમેન્ટેશન અથવા ઉભરાણુની હાલતમાં આવેલા વિજ્ઞતીય પદાર્થો ફેફસાંનાં છેક ઉંચામાં ઉંચા તે ભાગમાં આવીને ખૂબ દળાણુ કરે છે, તે વખતે ખભા તે પદાર્થોને ઉપર ચડતાં અટકાવે છે. આથી કરીને ફેફસાંના તે ટોચના ભાગમાં સૌથી પ્રથમ અને વધારે નુકસાન પહોંચે છે. ક્ષયરોગીઓને ઘણીવાર ખભામાં દરદ થતું માન્યમ પડે છે તેનું કારણ ઉપરના વિવેચનથી સમજી શકારો.

ફેફસાંની અંદર ક્ષયરોગની અધિઓ (Tubercular nodules) થવાના મૂળ કારણ વિશે હવે યુક્તિઓ આપી કરી લેવાની જરૂર છે. અર્થ અથવા મંસા, વિદ્રધિ અથવા

પાદાની ગાડો, અને ખરૂં કહીએ તો ખીલ સુદ્ધાં ખીજી સર્વ જાતની ગાડો જે રીતે બધાય છે તેજ રીતે ક્ષયની અધિઓ પણ કેદમાં બંધાય છે. આ વાત જરા લંબાણુ ખુલાસાથી સમજાવવાની જરૂર છે, આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ તાંદુરસ્ત મનુષ્યની આમડી જરા ભીનાશમાં હોય છે, પણ એથી ઉઘટું જીર્ણ રોગી મનુષ્યોની ત્વચા સાધારણ રીતે સુષી અને નિષ્ક્રિય હોય છે. ભીનાશવાળી આમડીવાળા શરીરમાં નુકસાનકારક પદાર્થો બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ સુષી આમડીવાળા શરીરમાં તેની શક્તિ નહિ હોવાથી મલીન ત્વચા બહાર નીકળી જવાને બદલે શરીરમાં એકદમ થયા કરે છે અને વ્યાધિના ભોગ થઈ પડવાને માટે શરીરને વધારે ને વધારે લાયક બનાવે છે. તમારા જેવામાં આવ્યું હશે કે ઘણાંક મનુષ્યોને વખતોવખત ધમડા ઉપર, ગળા ઉપર, અગર હાથ ઉપર ગુમડા થઈ આવે છે. આવાં ગુમડાં થઈને ક્ષાત્તા પહેલાં તે મનુષ્યનાં શરીર જડ અને બારે યએલાં લાગે છે અને ગુમડાં કાઢીને ખીગાડ નીકળી ગયા પછી તેનામાં સ્ફૂર્તિ અને નવું ચેતન આવેલું દેખાય છે. વધારે તપાસ કરતાં આપણને જણાય છે કે, કેટલાંક દિવસ અથવા અઠવાડિયાં પહેલાં ગુમડુ થવાની જગ્યા કંઈ એક રાત્રી થતી દેખાય છે, પછી તે કદમાં વધવા અને ઉગી થવા લાગે છે અને આમડીની નીચે એક કંઈક અધિ બંધાએલી માલમ પડે છે. પછી તેમાં પીડા અને મોજો આવે છે. આસપાસની આમડી જેવાય છે અને તે ભાગ હલાવતાં વેદના થાય છે. પછી તે ‘ગુમડુ’ ધીરે ધીરે પોચું પડવા લાગી આમડીને ચીરીને અંદરના ખીગાડ બહાર હડસેલાઈ આવે છે. આ બધી શરીરને નિર્મળ કરવાની ક્રિયા જીવનશક્તિજ બજાવે છે. કદાચ એવો સવાલ પુછવામાં આવે કે બધાં મનુષ્યના શરીરમાંથી વિજાતીય પદાર્થોના મળ આવી રીતે કેમ નીકળી જતો નથી ? આપણે જોઈ ગયા તેમ પરસેવાની બાબતમાં પણ આવું જ બને છે. એટલે કે કેટલાંક મનુષ્યોને પરસેવો થાય અને કેટલાકને નથી થતો. આ સર્વને આધાર શરીરમાં રહેલા જીવનબળના ઓછા વધારે પ્રમાણુ ઉપર રહેલો છે. જે શરીરમાં જીવનબળ મોટા પ્રમાણમાં હોય અને શરીરમાંથી મલીન પદાર્થો પૂરેપૂરી રીતે મજાત્સર્ગક અવધે ભારકતે કાઢી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય ત્યારે તે શરીર વધારાના કચરાને કહાડવા માટે ગુમડાં પેદા કરે છે. પણ જ્યારે દવાઓના ઉપયોગને લીધે અથવા કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગુનરવાથી અથવા ખીજાં કારણથી શરીરનું જીવનબળ ઘટી ગયું હોય ત્યારે મલીન પદાર્થો સ્થળે સ્થળે એકત્ર થાય છે અને સંકોચાઈને કંઈક બને છે. તેમાં કોઈ પ્રકારની વેદના જણાતી નથી તેમજ એને પકવીને ગુમડું બનાવી ખીગાડને શરીર કહાડી નાખી શકતું નથી. આવી મલીન પદાર્થોથી ભરેલી કંઈક અધિઓને અંગ્રેજીમાં ‘નોડ્યુલ’ Nodule કહે છે. આવી અધિઓ આપણે ઘણાં મનુષ્યોના ગળા ઉપર જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે જીવનબળ છેક જ ઓછું હોય છે ત્યારે આવી અધિઓ શરીરના અંદરના ભાગમાં બંધાય છે જેને અર્પ અથવા મમા, તેમજ વિદ્રધિ, પાદાં અને ક્ષયની અધિઓ એવા નામથી જાણખવામાં આવે છે. કોઈ પણ રીતે જો આપણે શરીરનું જીવનબળ વધારીએ છીએ તો આવી અધિઓમાં તરતજ ફેરફાર થતો આપણા જેવામાં આવે છે. પાણીના ઉપચારો ચાલતા હોય છે ત્યારે ઉપર કહ્યાં તેવાં ઘણાં ગુમડાં ઘસીને કેટલીકવાર ‘થઈ’ આવનાં જોવામાં આવે છે. શરીરસુધારણાની જગોપચાર જેની ખરી પદ્ધતિથી શરીરમાં જીવનબળનો એટલો વધારો થાય છે કે અધિઓના રૂપમાં શરીરમાં ભરાઈ રહેલા કચરાને બહાર કાઢી.

નાંખવાનું ઘણું વખતથી અધુરું રહેલું કામ શરીર પુનઃ શરૂ કરી શકે છે, અને તે અધિ-  
ઓને પકવી શુભડાં બનાવી તેમને કાઢી નાખે છે. આના કરતાં પણ વધારે સારા કુદરતી  
ઉપચારોવડે જીવનગળ ઘણું વધારવામાં આવે તો ઉપર કહેલી અધિઓને ઝેરને ઝેર  
ઓગાળી દૂધ તેમાં રહેલો કચરો વગર પીડા કે અડચણે ઝાડા, પેસાળ, પરસેવા અને શ્વાસ  
પ્રશ્વાસ મારફત બહાર નીકળી જાય છે. ડૉક્ટર કુદરતે કહે છે કે વંશગત અને પાણીના  
મારાં બતાવેલાં સ્થાનો ખૂબ પ્રમાણમાં ચાલુ રાખવામાં આવે, અને તેજ વખતે મીઠું મરી  
મસાલા વગરનો સારો ખોરાકજ ખાવામાં આવે તો ઉપર કહેલી અધિઓમાંનો કચરો  
શુભડાં થયા વગરજ ખીજી રીતે વગર દરકતે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. ઉપરના વિવેચ-  
નથી આપણે જોઈ શક્યા છીએ કે ક્ષયરોગની અધિઓ શરીરની ખીજી અધિઓની મારફત  
અંપકવ શુભડાંજ છે. જુદાં જુદાં માણસોમાં આવી અધિઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં  
પેદા થાય છે તેનું કારણ મળસંચયના સ્થાનનો બેદ ઝેર છે.

સર્વ જાતની રોગી અધિઓના અને તેવીજ રીતે ક્ષયની અધિઓના સ્વરૂપ વિષે ખરો  
ખ્યાલ આપણને આવ્યો છે તેથી તેમના નીવારણ માટે શું કરવું તે પણ આપણે સહેલાઈથી  
સમજી શકીએ તેમ છે. કેટલાક શસ્ત્રવેદો (સરજનો) ભલામણ કરે છે તેવી રીતે આ અધિ-  
ઓને કાપી કાઢવાથી કંઈ લાભ નથી, કારણકે તેમ કરવાથી તે અધિઓ ખતવાનું કારણ દૂર  
થતું નથી. આવી અધિઓને ખરી રીતે મટાડવાને માટે તો શરીરનું જીવનગળ વધારવું  
જોઈએ, કે જેથી કરીને જેવી રીતે તે અધિઓ રચાયે હોય તેનાથી ઉલટી ક્રિયા ચાલીને  
તેઓ અદૃશ્ય થઈ જાય અને શરીર તેમની હેરાનગતી અને ખીગાડથી હમેશને માટે મુક્ત  
થઈ રહે. પરંતુ આણું શુભ પરિણામ લાવવા માટે ડૉક્ટર કુદરતે બતાવેલા ઉપચારોનો  
ઘણીવાર વર્ષો સુધી ચાલુ ઉપયોગ કરવો પડે છે.

કહોવારા કે ફરમેન્ટેશન-ઉભરાણમાં આવેલાં મલીન તત્ત્વો હમેશાં ઝેરજ દિશામાં  
ગતિ કરે એમ કાંઈ ખતનું નથી. તેથી કરીને કેટલીકવાર ફેફસાંની ટાય ઉપર સૌથી પ્રથમ  
વધારે નુકસાન થાય છે ત્યારે ખીજા કેટલાક દાખલામાં તેવા મલીન પદાર્થોનું દળાણ ફે-  
સાંના મધ્ય ભાગમાં અગર તો આગળના ભાગમાં થવા પામે છે. આને લીધે દમ અથવા  
શ્વાસ, સળેખમ અને શ્વાસનળીનાં સોજનાં દરદો પેદા થાય છે. ખરી રીતે તો ક્ષયરોગીઓના  
ફેફસાંમાં હવાની આવજન થવાના માર્ગમાં થોડો વધારે સોજો પ્રકટ અથવા અપ્રકટપણે  
રહાજ કરે છે.

વિજાતીય તત્ત્વોનો કચરો ફેફસાંમાં ધીમે ધીમે ઝેરજ થવા પછી ફેફસાંનાં સોજા  
(ન્યુમોનીઆ) અને પ્લ્યુરીસી (ફેફસાંના આવરણ પરનું સુનળું) વગેરે તીવ્ર દરદો  
ઘણીવાર પેદા થાય છે. આવાં દરદોમાં દરદીને તાવ પણ જોડે આવે છે અને ફેફસાંની  
અંદરના મળને કાઢી નાખવા શરીર રાક્ષસી પ્રયત્ન કરી રહ્યું હોય છે તે વખતે ચોગ્ય પ્રકારના  
ઉપચાર નથી થતા તો દરદીનું મરણ નીપજે છે. ડૉક્ટર કુદરતે કહે છે કે, તીવ્ર તાવવાળાં  
આવાં દરદોમાં મારા બતાવેલા ઉપચારોનો તરતજ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની  
જીંદગીને લેશ માત્ર પણ જોખમ પહોંચતું નથી. મારાં બતાવેલાં સીતજળોનાં સ્નાનવડે  
આવા વ્યાધિઓ બરાબર કાણુમાં આવી જાય છે અને કાંઈ  
વગર આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલી ઝડપથી દરદી સાજો થઈ જાય છે.

# धन्वन्तरि.

## SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतफरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥  
वन्देऽविद्वन्मन्त्रं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જીમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” સુખ તે જાતે નથી.”

પુસ્તક ૮ સું.]

જુલાઈ ૧૯૧૫.

[અંક ૭ ભો.

## FOOD.

(BY DR. J. H. TILDEN, M.D.)

Few of those with one hundred percent resistance die of old age; they have so much vitality they can stand all sorts of dissipation without paying a great price in discomfort. Neither do they lose much time in recuperation. They cultivate a large toleration; indeed, this toleration is their undoing. Organs are over-worked until they collapse and, unfortunately fatal collapses come unannounced (?). No, nature always gives warning; but with this class so much dissipation is required to develop a critical state the victims cannot be convinced of their danger, but go on to their collapse heeding no warning—proving that the holy spirit of self-protection can be grined away. Frequently those of slight resistance live to be quite old. When this class gets beyond the four-score mark, if the history of their lives be examined, it will be found that they have been of delicate health and very sensitive; most of them will say, when asked about conventional habits: “I probably would have used tobacco, but I could not; one or two attempts satisfied me. Plain,

simple food agreed with me best." In regard to alcohol their experiences have been the same. They have been more prudent than most people around them, because they were compelled to be or forfeit all comfort, and even life; the majority in their class passed away early in life, because they were lacking in prudence.

At least half the children born are killed before they are two years of age, because they have not the nerve-energy to battle with the unfavourable influences into which they are born. Parents, and many physicians, believe they should take much more food than necessary; the tendency is to crowd children's nutrition; and this, in time, brings on digestive disorders which prove fatal to more than half of all children before the fifth year; and, as I have stated before, leaves the majority of those who escape death with imperfect health, which a few out-grow (?).

A part of those with low vitality are born with it as an inheritance. The other part are forced into it by pre-and post-natal influence. Climate has something to do with determining health standards, but not nearly so much as the style of living, and especially the food and thinking. People with less than normal resistance are not always aware of this fact—indeed, seldom; many are inclined to believe that if they eat as much as those with full resistance they will have as robust health; the viciously inclined see no reason why they can not dissipate equal to the vigorous, and in attempting to do so break down and die in early life. Two young men come to my mind as I am writing; they were sons of physicians, and class-mates of mine. They certainly went the pace. One was slender, long of neck, with sloping shoulders, and narrow-chested; the other had a more logically constructed body. The more delicately constructed boy set the pace, which was wild enough; the other followed. The pace setter has been dead for thirty-five years; the rugged boy out lived the other thirty years. Two other young men come to my mind; they had the appearance of vigorous health and were not dissipated. I especially remember them because they were heavily haired—both raising beards in their teens. Neither lived to be thirty years

of age. I have seen so many instances of this kind that I have long since given up the Sampson idea that much hair denotes strength; it certainly takes some thing else besides hair to give long life.

The belief, however, is too common that one person may indulge equal to another; and in this they are often encouraged by medical men. For years the profession has been preaching: "Eat good, nourishing food;" and those with tuberculosis have been urged to stuff: "Eat all you can at meal-time, and then eat lunches between the regular meals." What has taken place in the organization favouring the development of tuberculosis? The natural alkalinity of the fluids of the body has been reduced by the absorption of acids from food decomposition. If, then, the system must be prepared for tuberculosis by reducing the alkalinity of its fluids with the acid generated by the decomposition of food in the intestinal canal ( and this change in the food can not take place unless the consumption is beyond the digestive capacity ), it certainly is obvious, to any one capable of thinking, that the stuffing prescriptions given to people suffering from tuberculosis are the worst possible treatment and tend to prevent, rather than favor recovery. Any habits of life that use up nerve-energy become auxiliary to the leading cause. Over work, worry, anxiety, overstimulated emotions, lack of poise, morbid sexuality—all reduce the alkalinity of the blood indirectly by reducing the nerve-energy; and it must not be forgotten that enervation always favors imperfect elimination, and this, of course, renders digestion and assimilation imperfect.

When this state is brought, those of a scrofulous or lymphatic tendency, or those who have an anatomical construction in this direction, will develop tuberculosis, and those constructed on another order will develop diseases peculiarly suited to their organization. After much observation I am persuaded to believe that the character of all diseases is largely determined by the anatomism. Habits that alter anatomical construction cause those who are not susceptible to a given disease to become so. Every one knows something about occupational diseases. The modern

style of feeding children and housing them at home and in school rooms accounts for the spread of tuberculosis. A growing child must have a very active life, if it is to develop enough chest or lung capacity to insure proper aeration; nothing but great activity insures the tissue-change required in the growing child. Too much acid-building food—namely: meat, eggs, bread, and all decidedly starchy foods—is consumed by children, and not enough oxygen-bearing and acid-eliminating food is eaten, such as fruits and raw vegetable. To the disgrace of our civilization, and especially of our boasted modern medical science, a large percent of children under ten years of age are troubled with adenoids and enlarged tonsils. What is the primary cause? An acid state produced by starch and sugar-eating, close housing, imperfect ventilation, over clothing, lack of or wrong bathing, and, neither last nor least, no discipline. A mother who permits herself to be encumbered with flesh while pregnant and then gives birth to a child that weighs nine pounds—from fifty to possibly two hundred percent too heavy—starts her child in life enervated; it has not the normal resistance and is in line for adenoids, tonsillitis, and later tuberculosis; or its impaired nutrition may lead off to nervous diseases, such as chlorosis, chorea, and later in life, to so-called nervousness, hysteria, hypochondria, neurasthenia, or organic diseases of the nervous system.

A mother can't pile on too much weight unless she persists in eating too much, and especially of starches, fats, and sugar. Children born of these mothers are lacking in vigor; they develop the catching-cold habit early, and catarrhal diseases follow. All children's diseases are of catarrhal origin—yes, even measles, scarlet fever, and diphtheria; then add to these diseases all intestinal disorders, also meningitis and infantile paralysis. I need not tell my readers that this statement is heretical.

Children born of mothers whose weight is normal have a better chance for inheriting full vigor. However, if confinement is hastened, and the mother sustains tears and abrasions through which her blood becomes infected, her milk will soon disagree



with the child; then artificial feeding either kills it or sends it on through life short of vital force. If fortunately the mother goes through pregnancy and confinement normally, and sustains no injury, she may do her child injury by feeding it too frequently and giving it too much attention.

Nearly all people are opposed to my plan of feeding nursing-babies three times in twenty-four hours from their birth—three times a day and not at all at night. A normal child will not be awake enough even for three feeds. Please understand that I mean by a normal child one that is born of a normal mother—a mother who has sustained a normal weight throughout pregnancy; one who has not been sick of the diseases said to be peculiar to pregnancy, and whose child weighs at birth from three to six pounds, and is healthy and plump in appearance. Small children are frequently born to mothers who live haphazard. But if they are examined carefully they show defective nutrition; indeed, they are cursed before birth—cursed by their parent's bad habits. (See my book on "Diseases of Women and Easy child birth").

Many children have fathers who have exhausted themselves in their hot chase after wealth. Commercialism has developed such strong competition that many men spend the flower of their lives in accumulating enough, as they think, to keep a family. Few know the evil of over work; fewer still heed the danger signals of dissipation; but all must suffer the consequence of bringing children into the world with weak, unstable nervous systems. The hints given above should make the reader wise in knowing why many people do not have full resistance, and all reasoning minds can have a rational conception of what a cure must be, or, where a cure is impossible, then what will be the most sane palliation.

Those whose nerve capital was originally full still have the possibilities of recuperation, unless wrong life and dissipation have brought about organic degeneration—unless organic change makes full recovery impossible. Under such circumstances a right life will bring comfort and lengthen life beyond any other so-called curative measures. Those who have been brought to a

halt, and are threatened with dissolution because of profound enervation from overstimulation, must be given the rest cure, and their stimulants taken from them. The morphine, opium, and cocaine fiends must be put under the guardianship of reliable nurses who will follow the strictest orders regarding the daily, hourly, and, in extreme cases, momentary care.

There are swift cures—while you wait; which means sweeping one drug habit off for another, and which does not mean cures at all. Indeed, a real cure means the helping of these patients to endure their suffering until outraged nature is paid in full; then they are to be taught how to eat and generally care for their bodies while the process of regeneration is going on. If this treatment is carried out, all curable cases may expect to attain full vigor of body and mind in from one to three years; I mean full vigor—full resistance—and freedom from morbid appetites. No one is enjoying full vigor who is under the dominating influence of sensuality. That means, a driving desire for food, drink, tobacco or other drugs, and lust.

Laymen have a certain understanding of what is meant by inabriety and drug addiction, but when food-poisoning is mentioned, ptomaine is thought of, and possibly stomach and bowel derangement may cross their minds; but the idea that such diseases as neurasthenia, epilepsy, hysteria, hypochondria, neuralgia, migraine, rheumatism, occupational neurosis, tetany, hyperesthesia, anesthesia, paralysis, asthma, tuberculosis, and other disagreeable symptoms come from chronic food-poisoning does not enter their minds; neither does the profession associate food-poisoning with these diseases, except in the most casual way.

Neurasthenia is a word that stands for anything and every thing, ranging all the way from physical poverty and common nervousness, to extreme obesity with distressing vertigo. Nearly every symptom that suffering humanity is called upon to endure can be found between these extremes, and there is no good reason for not naming the disease food-mania or food-phobia, for the disease is as certainly caused by the over stimulating effects of food as delirium tremens is caused by the over stimulating

effects of alcohol. The difference is that extreme alcohol-poisoning causes, delirium, while food-poisoning in extreme cases, causes madness; and before that stage is developed, extreme nervousness, with fear and apprehension enough to make the life of the victim miserable.

In food-drug-and alcohol-poisoning relief can be had by resorting to more and more of the cause—the stimulant. The food poisoned seek relief in food; the drug-and alcohol-poisoned find relief in increasing doses of the stimulant; but a time comes to all poisoned people when the poison that produced the disease will no longer give even temporary relief; this is when nerve-energy is used up—when fatal or profound enervation is reached. Those who are in the food-poisoned class die of whatever type of disease their poisoning develops into; if neurasthenia is the type then the patients of this class may be said to die of inanition; those with hysteria will surprise doctors and friends by dying of hysteria, the epileptic and rheumatic will die of these diseases, and the paralytic will die of paralysis, yet the truth remains that they died of chronic food poisoning, and there never was any chance to recover from beginning to end, because the cause, food, was continued to be used erroneously to the end. As well expect to cure alcohol or drug poisoning while these disease-producers are in habitual use! Greater skill is required in curing chronic food poisoning than any other form of poisoning, for it means the whole or partial withholding of food long enough to allow the body to reach from the depressing effects of the food, and food combinations, that were instrumental in bringing about the poisoning, and the re-establishing of elimination; then, as soon as the patient is comfortable, he is to be taught how to eat to prevent a redevelopment of food-poisoning. This does not mean an exclusive or peculiar diet; it means that the patient is to be taught to eat of foods in general use, enough to supply the needs of nutrition, and at the same time not enough to bring on the overstimulating effects, which mean a return to the food-poisoned state. In a nutshell: The curing of all chronic

diseases means eliminate all food-poisoning, and teach the patient how to eat to secure proper nourishment and avoid food-poisoning. I have said that it requires more skill to correct food poisoning than to cure drug-poisoning. The reason is that man can not live without food, and he can live without alcohol and other drugs. To cure drug-poisoning, the drugs can be dropped indefinitely; but the body cannot long do without food. In treating pronounced cases of food poisoning, it takes so long to eliminate the poison that many will become dangerously emaciated; the danger, however, lies more in fear of starving to death than in actually starving. Such cases must be given foods that will not add to the disease; the oxygen-carrying foods, such as raw fruits and salads, are least likely to do harm; even these will, prolong recovery. Asthmatic subjects, and those who have been greatly troubled with indigestion, and who are pronouncedly starch-poisoned, are not able to take fruit and salads without experiencing distress; such cases must be kept for a longer or shorter time on lamb or chicken broth. A small percent of those suffering from desperate enervation and chronic diseases can be saved by the judicious use of broths, others by fruits and milk, others by milk, and still others by the careful use of starchy foods. The starchy foods are especially suited to those who have abused themselves by overeating on meat.

I have discovered that the most important rule to be observed in treating diseases is what I call my Rule No. 1. (See the "Food" articles in the April and May numbers of the "Stuffed Club" 1914.) Rule 1: *Never eat when you feel badly.* Nearly every patient I have treated will come back with the reply: "If I am not to eat until I feel well, comfortable, I shall never eat again." Such a remark is no nearer the truth than if the inebriate should say: "I can't possibly live unless I can have my regular supply of alcoholics." As well might a man with the tobacco habit say: "I will stop the use of tobacco when I am cured of the habit." The morphine victim may as well say: "If I am not to have morphine, I shall never know what comfort is again." The

truth which I have gathered from experience, is that there is but one quick, reliable way to get rid of the disease-producing effects of bad habits—habits that bring enervation and poisoning by impeded eliminatoin—and that is to stop the habit. If overeating or imprudent eating is the case, stop the cause and when the effect is over, then rational eating will insure health and its stability.

I cannot be more definite or specific, for there are no two cases alike. It is safe to prescribe for those who are exceedingly miserable something like the following: Go to bed. Keep quiet. Allow no company. Keep artificial head to the feet day and night, and either dry-rub the entire body with the open hand, towel, or soft flesh-brush, or take a massage, either vibratory, or employ a masseur or a masseuse. Go without food until relaxed, comfortable, and sleeping well. To break the fast take fresh-made butter milk, a cup of lamb or chicken broth, orange or pineapple juice, or a very thin corn or oatmeal porridge, or what is known as gruel. Those who are especially meat-poisoned should take gruel; the starch poisoned will take more kindly to broth; those who take fruit must have a craving for the fruits' acids. Combination salad can be taken with the least irritating effect of almost any food, and by almost any patient. If these foods are well borne, then more food may be given: Toast biscuits—bread and butter—followed with a glass of milk, butter milk, or tea-kettle tea for breakfast: uncooked fruit in the summer time, and backed apple or cooked fruits in the winter, or the dry sweet fruits—raisins, dates, and figs—or vegetable soup for lnncheon; for dinner, lamb or chicken broth, or boiled veal lamb, chicken, or fish, or soft-boiled eggs one or two cooked non-starchy vegetables, and a combination salad.

No one seriously sick is capable of treating himself; hence it would be a waste of time to go further into the minutiae of treating that great neurasthenic class were variety of types are as numerous as the number who suffer from the disease.

### Consumption: its prevention and cure.

TO, EDITOR "DHANWANTARI."

SIR,

In reference to what is stated regarding consumption in the current number of your valued journal permit me to place before the reader the following extracts from an article entitled "The Great White Plague" Consumption which sometime ago appeared in the "Pearson's Magazine."

**"Consumption is a disease intimately connected with poverty."**

"Perhaps it is more true of consumption than of any other infectious disease that it is dependent on poverty."

"It is a poverty disease; the richer you are, the less likely you are to die from consumption. The better you feed your workmen and house them the better their chance of escape. Long hours, low wages, unemployment, slum dwellings—these symptoms of poverty all bear upon consumption.

"Misery as a factor——social misery——is wrapped up in the question of poverty; social reform all round the circle of misery, reform of poverty, of ignorance, of privation, of suffering, of insanitary homes, of poor food, of intemperance, of labour conditions, and so on without end——there lies hope."

“Poverty as a cause of consumption acts in many ways—it lowers the vitality through overcrowding, starvation, lack of sunlight and fresh air, and of cleanliness; it leads men to take up unhealthy occupations; it drives men to drink, and there is some evidence to show that heavy drinkers are susceptible subjects for the consumptive germ. For many years, in France, anti-alcoholism has been a main point in the crusade against consumption.

"A remarkable correspondence has been noted between the decline of pauperism in this country (England) and the decline of consumption; and between the increase of pauperism in Ireland and the increase of consumption; for in Ireland the death-rate is a rising one.

" In Dundee it was found that in houses with four rooms and upwards the death rate from consumption was 3.2 per 1,000; in houses with three rooms it was 5.52; in houses with two rooms it was 6.41; while in 'houses' with one room it was 7.44.

" The best hope for the patient lies in SANATORIUM treatment. In the sanatorium he is taught to lead a healthy life—and that is the cure for consumption.

" To diminish the causes that favour infection we must have reform of all those evils which, as we have seen, are the indirect agents of the plague; we must abolish over-drinking, bad housing, over-crowding, and bad conditions of work; fresh air, sunlight, and cleanliness must dwell among us; in a word, we must all learn to be healthy and to live healthily.

" In some tissue-soils the bacilli are, in all probability killed at once—the seed has fallen by the wayside. In others they fight for a while, but are defeated; in others they grow luxuriantly and conquer all resistance.

" Good health means good fighting power to resist the plague... Good food many hold to play a strong part in preventing the ravages of consumption; and as to drink, alcoholism is held to be a factor in the propagation of tuberculosis.

Since 1890 the OPEN-AIR treatment of consumption has become a common thing. But Koch's tuberculin, which was then "all the rage" proved a *fiasco*. Thus wisdom is justified of her children.

Koch had finally to confess that there was no way whatever of settling tuberculosis except by the employment of God's FRESH-AIR.

An excellent article headed "The Open Window" written by a consumptive cured by the open air treatment appeared in the "Westminster Review" in February 1901 to which I respectfully invite the attention of the public.

"CHERAG" OFFICE,  
Patel St., Fort,  
Bombay, 20th June 15. }

Yours Faithfully,

Jal S. Mirzan.

## શ્રી નિર્વાણ દશકમ્.

( લેખક: પણ્ડિત લોખાનાથ શર્મા, વરસોડા. )

હરિગીત છંદ.

હું ભૂમિ નહિ હું જળ નહિ હું અગ્નિ કે વાયું નથી,  
હું નભ નહિ ધન્દ્રિય નહિ કે બ્યૂહ તેનો હું નથી;  
ભર ઉધમાં અદ્વૈત પદને સિદ્ધ એવો આત્મ હું,  
ભર ઉધથી અવસિદ્ધ કેવળ તત્ત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૧

મ્હારે નથી કંઈ વર્ણ કે વર્ણાશ્રમેએ હું નહિ,  
આચાર ધારણ ધ્યાન અથવા યોગ સંયુક્ટ હું નહિ;  
હું મ્હારૂં એ અધ્યાસથી હિન એક સુન્દર આત્મ હું,  
એ સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૨

માતા પિતા મ્હારે નથી, નથી દેવ મૃત્યુલોક હું,  
નથી વેદ કે નથી યજ્ઞ કે નથી તીર્થ કેરો સંઘ હું;  
ભર ઉધમાં અદ્વૈત સિદ્ધ સ્વરૂપ નિર્મલ આત્મ હું,  
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૩

હું સાદુપ્પવાદી હું નહિ કે શૈવ વૈષ્ણવ હું નહિ,  
હું જૈન મિમાંસક નહિ કે વૈદ્ય માર્ગી હું નહિ;  
હું શ્રેષ્ઠ અનુભવથી કરીને સિદ્ધ સુન્દર આત્મ હું,  
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૪

હું ગૌર નથી કે શ્યામ નથી કે રક્ત નહોં પીળો નહિ,  
બાડો નહિ દુઃખજો નહિ કાણો અગર કુળડો નહિ;  
ઉચ્ચો નહિ નીચો નહિ રૂપ ત્રિહિન હું સાક્ષાત્ત હું,  
હું દેહ ધર્મથી બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૫

જાગૃત નહિ હું સ્વપ્ન નહિ હું યા સુશુપ્તિ દશા નહિ,  
હું વિશ્વ નથી તૈજસ નથી કે પ્રાણ નામક હું નહિ;  
પરવાર નહિ અજ્ઞાનનો સંબંધી યા નહિ સાથ હું,  
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૬

અજ્ઞાનથી કરનાર સુજને કોઈ આગમ હું નહિ,  
મિથ્યા નથી સંસાર કે હું શિષ્ય સદ્ગુરુ જન નહિ;  
શિક્ષા નથી બિદ્યા નથી દિક્ષા નથી હું આત્મ હું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૭

મ્હારે ઉચાઈ છે નહિ, નીચાઈ તેમજ છે નહિ,  
કંઈ શુભ નથી કે બાલ નથી ઉત્તર અગર દક્ષિણ નહિ;



પશ્ચિમ પ્રતીચી દિગ્ નહિ, નિર્લેપ સૌથી શાન્ત છું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૮  
આ દુઃખથી પરિપૂર્ણ તત્વ રહિત વિશ્વ અસત્ય છે,  
મૃગજળ તણી રીતે ધડીભર માંહી મિથ્યા થાય છે;  
એને અને મુજને કશે સંયોગ નથી નિર્વાદ છું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવલ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૯  
જ્યાં એક નથી જ્યાં બે નથી જ્યાં ત્રણ તણા અકો નથી,  
આકાશ પાશ વિકાશ નાશ તણાં કશાં અગો નથી;  
જ્યાં શૂન્ય નથી જ્યાં ધૂન્ય નથી જ્યાં જ્ઞાન નહિ નિષ્પાપ છું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ આત્મ સત્ પરમાત્મ છું. ૧૦

## પ્રાણાયામઃ ફેફસાંની કસરત.

( હિંદી સ્વાસ્થ્ય મમાચાર ઉપરથી અનુવાદ કરનાર દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી. )

“**ऋपयो दीर्घं संध्यत्वात् दीर्घमायुरवाप्नुयुः**”—મનુસ્મૃતિ.

અર્થઃ—ઋપિઓ લાંબી સંધ્યા કરતા હોવાથી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા.

તંદુરસ્તી વધારવા માટે સૌથી વધારે ઉપયોગી કઈ કસરત છે ? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં નિઃસંદેહ કહેવું પડશે કે, ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ ( Deep-breathing ) એ તંદુરસ્તી વધારવા માટે ઉત્તમ કસરત છે.

આપણા શરીરને ફેફસાં સાથે કેટલો નિકટ અને ગાઢ સંબંધ છે એ આપણને હમેશાં યાદ રહેતું નથી, ફક્ત ત્રણજ મિનિટ જો ફેફસાંનું કામ બંધ થઈ જાય તો આ સંસાર સાથેનો સંબંધ માત્ર નષ્ટ થઈ જાય છે. જો કે જીવતા રહેવા માટે આપણે હમેશાં જાણે અનણ્યે શ્વાસ લીધા કરીએ છીએ, પણ આપણામાંથી કોઈ પણ પોતાનાં ફેફસાંની શ્વાસ લેવાની શક્તિનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરતું નથી એમ ચોક્કસ જણાય છે.

જો કે આપણે શરીરને સાઈં હંટપુટ રાખવા સાડ ખાવા પીવામાં અને જુદી જુદી જાતની કસરત ઉપર બહુ ધ્યાન આપીએ છીએ પણ આ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત ઉપર ખીવકુલ ધ્યાન આપતા નથી. જે લોકો હમેશાં નિયમિત રીતે પાંચ દસ મિનિટ પણ ઉંડા શ્વાસ લઈ જુએ છે એ લોકો કમુલ કરે છે કે આ ક્રિયા ક્યાં પછી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું અને મન પ્રસન્ન દેખાય છે. અને નિયમિત રીતે લાંબા સમય સુધી આ અભ્યાસ કરવાથી સર્વ માંસપેશીઓ (Muscles) વધી જાય છે, છાતી પહોળા થઈ જાય છે, અને આયુષ્ય વધે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી સાધારણ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પાંચ ગણો વાયુ ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ વધારે વાયુ ફેફસામાં જામીને તેના વાયુકોષો ( Air cells ) ને વિસ્તૃત કરે છે, તથા તેના બહુ દૂર રહેલા ભાગોને પણ ગતિમાન કરીને ક્રિયાશીલ બનાવી દે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી ઘોઘી સાથે વધારે પ્રાણવાયુ ( Oxygen ) નો સંયોગ થાય છે. અને એથીજ ચિત્ત પ્રકૃષ્ટિત લાગે છે અને શરીરમાં નવું બળ આવે છે. શરીરમાં અનેક જાતના જીવ જીવા રોગોના જન્મજ્યો જુદે જુદે રસ્તેથી દાખલ થાય છે, પણ આ-

## શ્રી નિર્વાણ દશકમ્.

( લેખક: પણ્ડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા. )

હરિગીત છંદ.

હું ભૂમિ નહિ હું જળ નહિ હું અગ્નિ કે વાયુ નથી,  
હું નભ નહિ ઇન્દ્રિય નહિ કે વ્યૂહ તેનો હું નથી;  
ભર ઉધમાં અદ્વૈત પદને સિદ્ધ એવો આત્મ હું,  
ભર ઉધથી અવસિદ્ધ કેવળ તત્ત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૧

મહારે નથી કંઈ વર્ણ કે વર્ણશ્રમેએ હું નહિ,  
આચાર ધારણ ધ્યાન અથવા યોગ સંયુક હું નહિ;  
હું મહાર્ એ અધ્યાસથી હિત એક સુન્દર આત્મ હું,  
એ સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્પરમાત્મ હું. ૨

માતા પિતા મહારે નથી, નથી દેવ મૃત્યુલોક હું,  
નથી વેદ કે નથી યજ્ઞ કે નથી તીર્થ કેરો સંધ હું;  
ભર ઉધમાં અદ્વૈત સિદ્ધ સ્વરૂપ નિર્મલ આત્મ હું,  
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૩

હું સાધુ-પ્રવાદી હું નહિ કે શૈવ વૈષ્ણવ હું નહિ,  
હું જૈન મિમાંસક નહિ કે બૌદ્ધ માર્ગી હું નહિ;  
હું શ્રેષ્ઠ અનુભવથી કરીને સિદ્ધ સુન્દર આત્મ હું,  
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૪

હું ગૌર નથી કે શ્યામ નથી કે રક્ત નહોં પીળા નહિ,  
જડો નહિ દુઝળો નહિ કાણો અગર કુબડો નહિ;  
હોયો નહિ નીચો નહિ રૂપ વિહિન હું સાક્ષાત્ત હું,  
હું દેહ ધર્મેથી બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૫

જગૃત નહિ હું સ્વપ્ન નહિ હું યા સુશુપ્તિ દશા નહિ,  
હું વિશ્વ નથી તૈજસ નથી કે પ્રાણ નામક હું નહિ;  
પરવાર નહિ અગ્નિનો સંબંધી યા નહિ સાથ હું,  
હું સર્વ કરતાં બિન્ન કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૬

અગ્નિનથી કરનાર મુજને કોઈ આગમ હું નહિ,  
મિથ્યા નથી સંસાર કે હું શિષ્ય સદ્ગુરુ જન નહિ;  
શિક્ષા નથી બિક્ષા નથી દિક્ષા નથી હું આત્મ હું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્ત્વ સત્ પરમાત્મ હું. ૭

મહારે ઉચાર્ધ છે નહિ, નીચાર્ધ તેમજ છે નહિ,  
કંઈ શુભ નથી કે બાલ નથી ઉત્તર અગર દક્ષિણ નહિ;

પશ્ચિમ પ્રતીચી દિગ્ નહિ, નિલેપ સૌથી શાન્ત છું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૮  
આ દુઃખથી પરિપૂર્ણ તત્વ રહિત વિશ્વ અસત્ય છે,  
મૃગજળ તણી રીતે ધડીભર માંહી મિથ્યા થાય છે;  
એને અને મુજને કશે સંયોગ નથી નિર્વાદ છું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવલ તત્વ સત્ પરમાત્મ છું. ૯  
જ્યાં એક નથી જ્યાં બે નથી જ્યાં ત્રણ તણા અકો નથી,  
આકાશ પાશ વિકાશ નાશ તણાં કર્યાં અંગો નથી;  
જ્યાં શૂન્ય નથી જ્યાં ધૂન્ય નથી જ્યાં જ્ઞાન નહિ નિષ્પાપ છું,  
હું એક અક્ષય વ્યાપ્ત કેવળ આત્મ સત્ પરમાત્મ છું. ૧૦

## પ્રાણાયામઃ ફેફસાંની કસરત.

( હિંદી સ્વાસ્થ્ય મમાચાર ઉપરથી અનુવાદ કરનાર દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી. )

“**ऋपयो दीर्घ संध्यत्वात्दीर्घमायुरवाप्नुयुः**”—મનુસ્મૃતિ.

અર્થઃ—ઋષિઓ લાંબી સંધ્યા કરતા હોવાથી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા.

તંદુરસ્તી વધારવા માટે સૌથી વધારે ઉપયોગી કઈ કસરત છે ? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં નિઃસંદેહ કહેવું પડશે કે, ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ ( Deep-breathing ) એ તંદુરસ્તી વધારવા માટે ઉત્તમ કસરત છે.

આપણા શરીરને ફેફસાં સાથે કેટલો નિકટ અને ગાઢ સંબંધ છે એ આપણને હમેશાં યાદ રહેવું નથી. ફક્ત ત્રણજ મિનિટ જો ફેફસાંનું કામ બંધ થઈ જાય તો આ સંસાર સાથેનો સંબંધ માત્ર નષ્ટ થઈ જાય છે. જો કે જીવતા રહેવા માટે આપણે હમેશાં જાણે અજાણે શ્વાસ લીધા કરીએ છીએ, પણ આપણામાંથી કોઈ પણ પોતાનાં ફેફસાંની શ્વાસ લેવાની શક્તિનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરતું નથી એમ ચોક્કસ જણાય છે.

જો કે આપણે શરીરને સાડે હાથપુટ રાખવા સાત ખાવા પીવામાં અને જુદી જુદી જાતની કસરત ઉપર બહુ ધ્યાન આપીએ છીએ પણ આ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત ઉપર ખીલકુંલ ધ્યાન આપતા નથી. જે લોકો હમેશાં નિયમિત રીતે પાંચ દશ મિનિટ પણ ઉંડા શ્વાસ લઈ જુએ છે એ લોકો કમ્બલ કરે છે કે આ ક્રિયા કર્યા પછી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું અને મન પ્રસન્ન દેખાય છે. અને નિયમિત રીતે લાંબા સમય સુધી આ અભ્યાસ કરવાથી સર્વ માંસપેશીઓ ( Muscles ) વધી જાય છે, છાતી પહોળી થઈ જાય છે, અને આયુષ્ય વધે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી સાધારણ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં પાંચ ગણો વાયુ ગ્રહણ કરી શકાય છે. આ વધારે વાયુ ફેફસામાં જઈને તેના વાયુકોષો ( Air cells ) ને વિસ્તૃત કરે છે, તથા તેના બહુ દૂર રહેલા ભાગોને પણ ગતિમાન કરીને ક્રિયાશીલ બનાવી દે છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી લોહી સાથે વધારે પ્રાણવાયુ ( Oxygen ) નો સંયોગ થાય છે, અને એથી જ ચિત્ત પ્રકૃષ્ણિત લાગે છે અને શરીરમાં નવું બળ આવે છે. શરીરમાં અનેક જાતના જીવ જીવ રોગોના જન્મજો જીવે જીવે રસતેથી દાખલ થાય છે, પણ આ-

પણ શરીરની કુદરતી જીવનશક્તિ (Vital power) એનો નાશ કર્યા કરે છે. આ જીવનશક્તિ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતથી આપણા શરીરમાં વધે છે અને વળી એ વધેલી શક્તિ પણ માંસ પેશીઓ મોટી થવામાં મદદ કરે છે. એટલા માટે જે માણસ જેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા વધારે વાયુ પોતાનાં ફેફસાંમાં લઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં તેની જીવનશક્તિ વધે, શરીરના સર્વ રોગો દૂર થાય અને આયુષ્ય વધે.

આખા દિવસના કામથી થાકીને આપણું શરીર લેથપેથ થઈને જ્યારે પડે છે ત્યારે જે થોડા ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ લીધા હોય તો તરત થાક ઉતરી જાય છે.

જ્યારે શરીર થાકેલું હોય ત્યારે કોઈ પણ જાતની કસરત ન કરવી જોઈએ. કારણ કે એ સ્થિતિમાં કોઈ પણ જાતની કસરતથી હાનિ થાય છે. પણ આ ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની નિયમિત ક્રિયા કોઈ રીતે કટ્ટસાધ્ય નથી અને એથી થાકેલી અવસ્થામાં પણ લાભજ થાય છે.

ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ અર્થાત્ ચિત્તની સ્થિરતા એનું નામજ યોગ. પ્રાણાયામ યોગનું પહેલું પગથીયું છે. આ પ્રાણાયામ દ્વારા યોગીજનો ચિત્ત સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કર્યા કરે છે. આ પ્રાણાયામથી કોઈ પણ જાતના અભ્યાસ વખતે ચિત્તને સ્થિર રાખી શકીએ છીએ.

જ્યારે મનમાં કોઈ વેગ આવ્યો હોય અથવા ચિત્ત ચંચળ થઈ ગયું હોય ત્યારે થોડો પ્રાણાયામ કરી લેવાથી શરીર તથા મન સ્થિર અને પ્રકૃષ્ટિત થઈ જાય છે. ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે આપણું શાસ્ત્રોમાંથી થોડાં વચનો નીચે આપ્યાં છે.

**પ્રાણો વાયુ રિતિ રૂયાંત આયા મસ્તન્નિરોધનમ્ ।**

**પ્રાણાયામ ઇતિ રૂયાતો યોગિનાં યોગ સાધનમ્ ॥** તન્ત્રસાર.

અર્થ:—પ્રાણ વાયુનું નામ છે અને એના નિરોધને આયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ યોગીઓના યોગનું સાધન ગણાય છે.

આ રીતે ઉંડા શ્વાસોચ્છ્વાસને જ શાસ્ત્રકારો અને યોગીઓ પ્રાણાયામ કહે છે.

**પ્રાણાયામં વિનાયદ્યત્સાધનં નિષ્ફલં ભવેત્ ।**

**પ્રાણાયામં વિના મન્ત્ર પૂજને નહિ યોગ્યતા ॥** સૌત્તમીય.

અર્થ:—પ્રાણાયામ વિના બીજાં સાધનો નિષ્ફળ જાય છે. અને પ્રાણાયામ વગર

અર્થઃ—તપસ્યા, તીર્થયાત્રા વગેરે યમ ( અહિંસા બ્રહ્મચર્ય વગેરે ) દાન, તથા વ્રતો વગેરે તે પ્રાણાયામના સોળમા ભાગની બરાબર પણ નથી.

**પ્રાણાયામાત્ પરં તત્ત્વં પ્રાણાયામાત્પરં તપઃ ।**

**પ્રાણાયામાત્પરં જ્ઞાનં પ્રાણાયામાત્પરં પદમ્ ॥ ગૌતમીય.**

અર્થઃ—પ્રાણાયામથીજ પરમ તત્ત્વ, પ્રાણાયામથીજ પરમ તપ, પ્રાણાયામથીજ પરમ જ્ઞાન અને પ્રાણાયામથીજ પરમ પદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી પાંચ ગણો વધારે વાયુ શ્વાસમાં લઈ શકાય છે એ ઉપર કહ્યું છે પણ એ એકદમ એકજ દિવસમાં બનતું નથી. પણ હમેશાં અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે મુશ્કેલ કામો પણ સહેલાં થઈ જાય છે. બાર ઉપાડવાની હમેશની ટેવથી ખભાની અને પીઠની માંસ પેશીઓ એવી મજબુત થઈ જાય છે કે પાંચ મણુ બોલે સહેલાઈથી ઉપાડી શકે છે. તેમજ દેહસાં પાસે પૂરેપૂરું કામ કરાવવા ધીમે ધીમે કસરત વધારવી જોઈએ.

આજકાલ ક્ષયરોગ બહુ થાય છે. ઉડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી આ રોગ નિર્મૂળ થઈ શકે છે. પૂરેપૂરાં ફૂલેલાં દેહસાંમાં ક્ષયના જન્તુઓ રહી શકતા નથી. નળળાં દેહસાંવાળા અને સાંકડી દળાણેલી છાતીવાળા માણસોને આ રોગ વધારે થાય છે.

નળળાં દેહસાંવાળા લોકો પૂરી માત્રામાં વાયુને અંદર ખેંચી શકતા નથી. એને લીધે એમને ખોરાક પણ બરાબર પચતો નથી. તેમ એમના શરીરને જોઈએ તેવું પોષણ મળતું નથી. પાચનક્રિયા અને પોષણક્રિયા ઉડા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી સારી થાય છે. આપણે ખાધેલા અન્નરૂપી કાર્બન ( Carbon ) વાયુના ઓક્સિજનની સાથે મળીને શરીરમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરે છે. અને આ રાસાયનિક ( Chemical ) યોગમાંથી શરીરની સર્વ શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આજ કારણથી શરીરમાં ઓક્સિજન બરાબર પ્રમાણમાં હાજલ થવાથી અન્નનું પાચન વગેરે ક્રિયાઓમાં મદદ મળે છે.

દેહસાંઓની શક્તિની પરીક્ષા સહેલી છે. પૂરેપૂરાં શ્વાસ લઈને થોડીવાર શ્વાસને પકડી રાખો. જો એમ કરવાથી માથું ફરવા લાગે તો સમજવું કે દેહસાં બહુજ નળળાં છે. ઘણાં માણસો પોતાની છાતીની પરીક્ષા વૈદ દાકતર પાસે કરાવે છે. એ પણ છાતી ઉપર છાતી તપાસવાની નળી ( Stethoscope ) મુકીને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનો અવાજ સાંભળીને કહી દે છે કે ઠીક છે, કાંઈ હરકત નથી. પણ દરદી કેટલો લાંબો શ્વાસ લઈ શકે છે એની પરીક્ષા નથી કરતા. બ્યારે જીંદગીના વીમા માટે છાતીનું માપ લેવાય છે ત્યારે વીમો ઉતરાવનારને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે ઉડા શ્વાસ લેવાનું કહેવામાં આવે છે. અને શ્વાસ છાતીમાં બરી લીધા પછી તેનું માપ લે છે. 'પછી શ્વાસ પૂરેપૂરાં મૂકી દેવાનું કહે છે અને ખાલી છાતીનું માપ લે છે. સાધારણ રીતે આ બે માપ વચ્ચે ૪ ઇંચનો તફાવત પડે છે. પણ ઉડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી કાંઈ કદ થયું ? ચક્કર આવે છે ? એ પૂછવામાં આવતું નથી. ઉડા શ્વાસ લીધા પછી માથામાં કાંઈ ખીડ થાય તો દેહસાં નળળાં છે એમ સમજવું. અને એવાં દેહસાંને ઉડા શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પૂરી રીતે વધારવાં એ સર્વથા કર્તવ્ય છે.

દેહસાંની કસરત પ્રાણાયામ માટે ઘેરપડસંહિતામાં લખ્યું છે કે:-

**નાસાભ્યાં વાયુમાકૃષ્ય વાયું વક્ત્રેણ ધારયેત્ ।**

**હૃદગલભ્યાં સ માકૃષ્ય મુલ મધ્યે નિધારયેત્ ॥ ઘેરજ્ઞસંહિતા.**

વિજ્ઞાન (science) નું દર્શન કરાવેલું છે. દરેક પ્રકારના યોગો, આચારો, ધર્મો, ક્રિયાઓ આદિમાં વિજ્ઞાન સિવાય કશું નથી, પણ એકાદ પોયું શીખવાથી સર્વ સમજવું અશક્ય છે. જે પ્રકારે અર્વાચીન સમયમાં હાઈસ્કૂલ સુધી ધોરણપૂર્વક દરેક શાખાઓનું પ્રાથમિક જ્ઞાન આપવામાં આવે છે, ત્યાર બાદ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ઇતિહાસ, ગણિત, સાહિત્ય, વૈદિકાદિ અન્ય અન્ય વિષયો ધમ્મા પ્રમાણે લેવરાંવી નિપૂણ કરવામાં આવે છે. તદનુસાર આપણું શાસ્ત્રોની દરેક શાખાનું પ્રાથમિક જ્ઞાન લઈ, ઇચ્છિત વિષયમાં આગળ વધવું જોઈએ, કે જેથી તે વિષયમાં નિપુણ થઈ શકાય. આજે તો થોડું ધણું સંસ્કૃત શીખ્યા કે એકાદ પોયું જોતિષનું જોઈ લીધું કે જોશી મહારાજ બની ગયા. એકાદ વૈદકના પુસ્તક ઉપર નજર કરી કે વૈદ્યરાજ બની ગયા. એકાદ પૂરાણ ખડે જોડું વાંચતાં આવડ્યું કે પુરાણિક બાસ બની ગયા. પણ સત્ય રહસ્યો તો સમજે તેમની બધા! આવીજ રીતે આવા કોઈ મહાન પંડિતનું બાળલક્ષને ઉત્તેજન આપનારા શ્લોકોનું પ્રચાર કરવાનું કાર્ય હોવું જોઈએ.

આજે મહાન બ્રિટિશ રાજ્ય હિંદ ઉપર છાઈ રહ્યું છે. આજે મુસલમાનોના જીવમથી આલેશા રિવાજની આવશ્યકતા નથી, તો પછી આવા હાનિકર્તા બાળલક્ષની રહી ચાલવા દેવી એ એક આપણી મૂર્ખાઈ કહેવાશે.

ઉપર આપણે જોયું કે બાળકો પુખ્ત ઉમ્મરે પહોંચ્યા બાદ પરણાવવાં - ઉચિત છે, અને તે વાસ્તવિક પણ છે. પણ આજે પાશ્ચાત્ય વિચારને અનુસરતા મુધારાવાળાઓ પાશ્ચાત્ય લક્ષપદ્ધતિ અને રહેણીકરણી અને આચારવિચાર આગળ ધરે છે અને તે સ્વીકારવા ભલામણ કરે છે. કેટલા સમજીએ પણ પાશ્ચાત્યના રીતિરિવાજોથી અજાણે તેને અનુમોદન પણ આપે છે, અને તેમાં આશ્ચર્ય નથી. કારણ કે આર્યસમાજના સ્થાપક સ્વામી દયાનંદ જેવા પુરૂષે પણ પોતાના “સત્યાર્થ પ્રકાશ”માં પાશ્ચાત્ય લક્ષપદ્ધતિ ઉત્તમ ગણી છે તો સામાન્ય વર્ગ આવી પદ્ધતિનાં સત્ય રહસ્ય અને અનુભવના અભાવે ભૂલ કરે એ સંભવિત છે. પણ શું કોઈ દેશમાં પાશ્ચાત્ય લક્ષપદ્ધતિ કે રહેણીકરણી બાળલક્ષની મૂળ હાનિઓને અટકાવી શકશે કે? શું પાશ્ચાત્ય પ્રકૃતિ, (Nature), કુદરતને ફેરવી નાંખવાની શક્તિ ધરાવે છે કે? જો તેમ કરી શકતા હોય તો ખરેખર દેવતાજ કહેવાશે. પણ વાંચક યાદ રાખજો કે પ્રકૃતિને કોઈ વિરલાજ ફેરવી શકે છે. ન તો પાશ્ચાત્યો કે પૌર્વાત્યો પ્રકૃતિને જીતી શક્યા છે, જીતી શકે છે, કે જીતી શકવાના છે. કોઈ કાળે આગ અને ગંધક પોતાના ગુણ તજ શકવાના નથી. વિશ્વામિત્ર જેવા તપસ્વિઓ પણ પ્રકૃતિના ભોગ થયા છે, ત્યારે જોએ મહાપાનાદિ જેવા કામેતેજ્ઞ પીણાં અને નીચ રંગમાં સ્વામ્યના રહેતા હોય તેઓ કેવી રીતે પોતાના વિકારોને દબાવી શકે? ખરેખર તેમ બનવું મુશ્કેલ છે.

કેટલાએક પાશ્ચાત્યોનાં પ્રકૃતિ વિરુદ્ધનાં આચરણથી દેખીતી ખરાબી નજરે નહિ આવે પણ બારીકીથી અવલોકન કરતાં જણાશે કે પાશ્ચાત્યોમાં વંશપરંપરા ઉતરતા બચંકર ગુણ રોગોનો ફેલાવો મોટા પ્રમાણમાં થતો રહ્યો છે. અમેરિકાના લોસ એન્જલીસ સહેરની હાઈસ્કૂલનાં બાળકોની શારીરિક પરીક્ષા કરતાં સેંકડે ૭૫ ટકા બાળકો ગુણ રોગોની અસરવાળાં જણાય છે. ન્યારે ગવર્નમેન્ટ વૈદકીય રીપોર્ટ આખી અમેરિકન પ્રજાને ૬૦ ટકા કરતાં પણ વધારે બાગઆવા બચંકર રોગોની અસરવાળા જણાવે છે. પરંતુ આપણા અર્ધ સંસ્કૃતિ પામેલા કે જંગલી (uncivilized) કે ગંદા ગણાતા ભારતવર્ષમાં ફક્ત સેંકડે દસ ટકા આસરે એની

અસરવાળો જણાવે છે અને તેનું કારણ એજ કે “ભાંગ્યું પણ ભર્ય.” હજી આપણામાં આર્ય સંસ્કૃતિની અસર છેજ, તેથી એવા વંશપરંપરા ઉતરતા રોગોના યોગ ભોગ થયેલા છીએ, પણ આવતી આપતોથી પ્રથમથી એતીશું નહિતો ભયંકર પરિણામો માટે તૈયાર થઈ રહેવું. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે પાશ્ચાત્યોના આચારવિચારો એટલા સ્વચ્છંદપણાને પામ્યા છે કે આજે ખુદ પાશ્ચાત્યોમાં પણ તેને અટકાવવા Sex Hygiene એટલે સ્ત્રીપુરુષ વચ્ચેના સંબંધ વિષેના નીતિ અને વૈદકશાસ્ત્રને પ્રશ્ન પૂરજોશથી ચર્ચાય છે, પણ હજી તેના ઉપાયો શોધી શકાયા નથી, જેનાં કારણોનું બીજે પ્રસંગે વિવેચન થશે. પણ એટલું તો નિર્વિવાદિત છે કે કેટલાક પાશ્ચાત્યોના આચારવિચારો પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ અને અનીતિને ઉત્તેજન આપનાર છે. જનસમાજના હિત માટે પ્રયત્ન કરતી પ્રખ્યાત કેળવણી સ્ત્રીઓ કે જેને આ દેશમાં Society women તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેઓએ ખુદની રીતે પોતાના વિચારો જણાવ્યા છે કે “છોકરીઓને સોળ વર્ષની વય વિત્યા પહેલાં પરણાવી દેવી જોઈએ, જેથી તેઓ એક શુભ ગૃહણી અને માતા થઈ શકે, અને તેના અભાવે (સ્વચ્છંદપણે ચરી ખાવાની ટેવને લીધે) મોટી ઉંમરે પરણતી છોકરીઓ ગૃહસંસાર સુખી કરી શકતી નથી.” તેવુંજ અમેરીકાની જાણીતી લેખક અને સ્ત્રીકવિ મીસ એલા જીલ્લર વીલકોક્સ પોતાના “Faults of Wives” એટલે પત્નીઓના દોષો નામના લેખમાં લખે છે કે “The American girl is almost invariably a spoiled child before she reaches adolescence.” આગળ ચાલતાં લખે છે કે “The girl who is a spoiled child frequently makes her husband unhappy by unreasonable exactions, petty jealousies and whimpering tyrannies to have Her Own Way.” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે, “અમેરિકન છોકરીઓ પુખ્ત વયની થતા પૂર્વેજ બહુધા બગડે છે. અને તેવી છોકરીઓ પરણીને અયોગ્ય માગણીઓ, નજીવી ઈર્ષ્યાઓ, અને પોતાનું જ ધાર્યું કરવા માટે બડબડાટ ફડફડાટનો જીલમ ઈત્યાદિ વડે પોતાના પતિને હેરાન કરે છે.” મારા જાતી અનુભવથી એ સત્યજ જણાયું છે. જો કે સ્વચ્છંદપણે થયેલાં લગ્નોને પાશ્ચાત્યો “Love Marriage” પ્રેમલગ્નની ઉપમા આપે છે પણ તેનાં પરિણામો તરફ લક્ષ આપતાં આવા પ્યારનાં લગ્નોનો અંત યોગ સમયમાં છુટા છેડાથી આવી રહે છે. મારા મત પ્રમાણે આવાં લગ્ન માટે પ્યાર અને પ્રેમ જેવા બળ્ય અર્થ સૂચવતા શબ્દો વાપરવા કરતાં, વિપયાંધ લગ્ન યાને Lust Marriage કહેવાં વાસ્તવિક થશે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ સ્વેચ્છાથી થતા લગ્નોને ગાંધર્વ લગ્ન કહેલાં છે, અને તેને પ્રસંગે નાયક નાયિકા અંતર્યામીની સાક્ષીમાં આપેલાં વચનો જીંદગી પર્વત પાળતાં, તેની આશા પાશ્ચાત્ય સ્વચ્છંદાચારી લગ્નો માટે રાખતી એ મૃગજલના જેવુંજ સમજવું. આજે તો સામાન્ય વર્ગમાં તો Marriage certificate લગ્નની પ્રમાણપત્રિકા, સ્વચ્છંદપણે ભટકવાનું લાઈસેન્સજ ગણાય છે. આવાં અનેક કારણોને લીધે પાશ્ચાત્ય સમજી વર્ગ સમજવા લાગ્યો કે માખાપત્ની વર માટેની પસંદગી પ્રથમ હોવી જોઈએ. યોગ આપવાદ બાદ કરતાં સામાન્ય રીતે માખાપો પોતાની કન્યાઓને સુખી જોવાને ઇચ્છે છે. મદન મહારાજના જાણીતા ધવાયેલી કન્યા કરતાં માખાપોએ વધારે દીવાળાઓ જોયેલ હોય છે અને તેથી તેઓને સારાસાર સમજવાની શક્તિ વિશેષ હોય છે, માટે માખાપોની પસંદગીને અચરચાન આપવું વાસ્તવિકજ થઈ પડશે.

૩જો જાપાનીઝ યુદ્ધ સમયે ૩૭૦૦૦ ઉપર પ્રથમ ગોળા છોડનાર જાપાનીઝ વાનપ્રથ

એકઝીરસ બેરન સોટા કાચી ઉરીઉઆની પલિ કે જેણે દીર્ઘ સમય પર્યંત અમેરિકામાં રહી કેળવણી સંપાદન કરેલી છે; તેણીનું હાલમાં લોસ એન્જલીસમાં આવાગમન થતાં એક દૈનિક પત્રના પ્રતિનિધિ માસ રૂથ સ્ટેરીએ તેની મુલાકાત લઈ તેના અમેરિકા સંબંધેના વિચારો જાણવા ધમ્મચું જેના પ્રત્યુત્તરમાં જાપાનીઝ ઉમરાવજીએ જણાવેલા વિચારો મનન કરવા યોગ્ય હોવાથી અત્રે ટાંચણ કરવા યોગ્ય ધારૂં છું. “Ah! We are so far ahead of you Americans in the way of marriage.” “The American woman can cry about her vote and her independence—but don’t listen to that cry. Look at the records of Japanese marriages against those of Americans. You marry for love—and apply for a divorce. In our country Japanese girls marry at the wishes of the parents. Do they get divorce? Oh, never!” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે, “અમે લોકો તમે અમેરિકનો કરતાં લગ્નની બાબતમાં ઘણી ઉચી સ્થિતિએ છીએ. અમેરિકન સ્ત્રી વોટ અને સ્વતંત્રતાની ખૂબો મારે છે એ ખરૂં; પરંતુ એ બહુ ધ્યાન આપવા જેવી વાત નથી. જાપાનનાં અને અમેરિકનાં લગ્નોની નોંધો તપાસો. તમે ‘પ્રેમલગ્ન’ કરીને પછી તરત છુટાછેડા મેળવવા અરજીઓ કરો છો, ત્યારે જાપાની કન્યાઓ પોતાનાં માતા પિતાની ધ્વિજા અને આદ્યને આધિન વર્તી પરણે છે.” આગળ ચાલતાં પુછવામાં આવ્યું કે “શું તમે એમ ધારો છો કે માખાપોએ લગ્ન માટે બદોબસ્ત કરેલો એ ઉચિત છે?” આના પ્રત્યુત્તરમાં બેરોનેસે જણાવ્યું. “Look—you cry eugenics, eugenics all the time. And you allow any marriage at any time. We keep our girls secluded until we find for them husbands who will make honourable records for them. Japanese parents search for the right husbands. And first and last and all time, we watch that his health is superb, his blood flawless, his heritage such that the sons of most honourable families in Japan might have birth right with pride. Is that not more important than colour of a man’s eye? Or the way a girl likes his beard?” “જુઓ—તમે આખો વખત સંતતિ સુધારવાની યુઓ માર્યા કરો છો, છતાં ગમે તેવું લગ્ન ગમે ત્યારે તમે થવા દો છો. એથી ઉઘડું અમે તો અમારી કન્યાઓને પર પુરુષોથી દૂર રાખીએ છીએ, અને તેઓને માટે સુયોગ્ય પતિઓ શોધી કાઢીએ છીએ. પતિ થનાર પુરુષનું આરોગ્ય અપૂર્વ પ્રકારનું, એનું લોહી દોષરહીત, અને એનો પૂર્વજનો વારસો એવો કે જેને માટે સર્વ કોઈ મગર થઈ શકે, એવાં સર્વ લક્ષણો ઉપર અમે નિરંતર ધ્યાન આપતાં રહીએ છીએ. તમારી કન્યાઓ ‘પ્રેમલગ્ન’ કરતી વખતે કોઈ જુવાનીઆની આંખોના રંગ કે દાઢીના દેખાવથી મોહાઈ જાય છે, તેના કરતાં અમારો રિવાજ શું વધારે અગત્યનો નથી? આગળ ચાલતાં પુછવામાં આવ્યું કે “શું એ સત્ય છે કે જાપાનીઝ ગૃહણીઓને પોતાના પતિને તાબેદાર રહેવું પડે છે?” ઉત્તર, “My dear, who ever heard for a wife who did not obey her husband? If you have such wives in America, then surely that is enough to show that your way of



marrying is wrong. In all difference of opinion only a husband can be right. Not to obey a husband!" "વહાલી બેન, પોતાના પતિની આજ્ઞામાં ન રહે એવી તે કોઈ સુપત્ની સાંભળી છે? જો એવી કુભારજીઓ તમારા અંગે-રિક્ષામાં હોય તો તો તમારી લગ્નપદ્ધતિ બુદ્ધભરેલી હોવાનું એજ સમજા અને પુરતું પ્રમાણ છે. પતિપત્ની વચ્ચેના મતભેદ વખતે પતિનો અભિપ્રાયજ બરા તરીકે સ્વીકારવો જોઈએ. પતિની આજ્ઞા ન પાળવી એ તો સખેદ આશ્ચર્યની વાત છે." વાંચક, વિચાર કરજો એક પાશ્ચાત્ય રહેણીકરણીમાં ઉછરેલી પાશ્ચાત્ય વિશ્વવિદ્યાલયની ગ્રેજ્યુએટ છતાં એક પૂર્વની પુત્રીનાં ચા વિચારો છે. આજે આપણા હિંદી ભાઈઓ અને બહેનો થોડાં ધણાં પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગમાં આવતાં, છદ્ નોન્સેન્સ કરતાં શીખી જાય છે તેઓને આ પરથી ઘડો લેવાનો છે કે પાશ્ચાત્યોના સંસર્ગમાં આવો, તેઓનું સર્વ શીખો જાણો પણ તેઓની ખરાબીઓનો પાસ લાગવા ન દો તો તેમાંજ હિત સચવાયું છે.

આ સર્વથી વિચારતાં ચોખ્ખું જણાશે કે વૈદિક નજરે, નીતિશાસ્ત્રની નજરે, બાળલગ્ન અટકાવવા માટે પાશ્ચાત્ય લગ્નપદ્ધતિ સ્વીકારવી એ ધ્રુવિચાર યોગ્ય નથી. બાળશ્રમ અટકાવવા જતાં "બકડું કઠાકડતાં ઉટ ન પેસે" તેની બહુજ સંભાળ રાખવાની અગત્ય છે. તે માટે વૈદિક નજરે દેશકાળની આબોહવાનો પૂર્ણપણે વિચાર કરી કન્યાના લગ્નકાળનો નિર્ણય કરવાની આવશ્યકતા છે. અને તેમ ન થયું તો અનીતિ, અને રોગાદિ જેવાં મહા ભયંકર અનિષ્ટ ફળો આવશે એ ખાતરી મેળવું.

મારા મત પ્રમાણે તો કન્યાઓનો લગ્નકાળ આપણા દેશ માટે ઓછામાં ઓછો તેર અને વધારેમાં વધારે પંદરનો નિર્ણય કરવો વાસ્તવિક કહેવાશે જોને આપણાં શાસ્ત્રો પણ સંમતિ આપે છે કે યદિ પંદર વર્ષ પર્વત માળાપો યોગ્ય વર ન શોધે તો કન્યાએ ઇચ્છિત વર સાથે પરણી જવું.

હવે આપણે યુવકના વિષયમાં વિચાર કરીશું. કારણ કે જમીન કરતાં ખીજનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. આ વિષય આપણા શાસ્ત્રકારો વીસ વર્ષ પર્વત બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આજ્ઞા કરે છે, અને તે વાસ્તવિક છે. અને તદનુસાર આપણે તેવા ધોરણનો નિર્ણય પણ કર્યો. પણ હાલ જેવા સંયોગોમાં યુવકો બ્રહ્મચર્ય પાળી શકશે કે? અને જો તેમ ન થયું તો બાળ લગ્નની તેમ જળવાયજ નહિ. વૈદિકશાસ્ત્રની નજરે અવગણન કરતાં વીર્ય ઉપર તો મન, વાચા કે કર્મથી અસર તો સામાન્યજ થાય છે. મનમાં ઝુંગારી વિચારો આવવાથી વીર્ય સ્થિત થઈ શકે છે, અને એવા વિચારો પેદા થાય તેવા વાતાવરણમાં યુવકોને આજરના સમયમાં રહેવું પડે છે, તો તેવે પ્રસંગે ચક્રિત થએલ વીર્યને નિયમપૂર્વક બહાર આવવાના રસ્તાના અભાવે તે ભયંકર બાધિઓ ઉપજનવશે અથવા તો હસ્તક્રિયાદિ જેવી નુકસાનકારક કુટેવોનો યુવક ભોગ થઈ પડશે એ સંભવિત છે. તો તે માટે આપણી પ્રાચીન શિક્ષણપદ્ધતિનોજ આશ્રય લેવો પડશે. અને એવી યોગ્ય કેળવણી પ્રાપ્ત કરવા માટે ગુરૂના ગૃહેજ વીસ વર્ષની વય પર્વત નિવાસ કરવો, અને તે ગુરૂગૃહો સામાન્ય રીતે નિર્જન સ્થળે હોવાં જોઈએ. આથી વીર્યનું રક્ષણ થવા ઉપરાંત વિદ્યાભ્યાસ પણ નિર્વિઘ્ને થઈ શકશે. આજે વિદ્યાર્થીની શરીર-સંપત્તિ પ્રત્યે જુઓ તો રા. અમૃત કે. નાયકનાજ શબ્દો સત્ય જણાશે કે "મેટ્રીક માંદા થયા, ખી. એ. થયા બેહાલ; એમ. એ. મરણ પથારીએ, એ વિદ્યાના હાલ."

અને તેનું મુખ્ય કારણ એજ જણાશે કે, કાંતો કુમળી વયમાં વીર્યનો નાશ અથવા તો બાળલગ્નથી જોડાયલાં માતાપિતાની કુમળી વયે પેટ થએલ સંતતિ, એટલે અતે વીર્યની રક્તનો પ્રથમ પ્રથમ આવશે. પણ જે આપણા શાસ્ત્રકારોએ આજી કરેલા નિયમોનું પુનઃ પાલન કરવામાં આવે તો હરેક પ્રકારે શુભ ફળ આવશે.

કોઇ એમ પ્રશ્ન કરશે કે આજના સમયમાં આવું આવું કરવું એ civilization સંસ્કૃતિના બહારનું ગણાશે. પરંતુ જે કે એમ દેખાય છે પણ તેમ નથી. આજે જરા દીર્ઘ દૃષ્ટિએ જોશો તો જણાશે કે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ આપણી જંગલી જેવી ગણાતી બહિષ્કાર થએલ પદ્ધતિઓ સ્વીકારવા ભલામણ કરે છે. દર્ષાત રૂપે “Open air school ખુલ્લી હવાવાળી નિશાળો” તરફ લક્ષ કરો. આ નિશાળો ખીણ કોઇ નહિ પણ આપણા દેશમાં થોડા દહાડા ઉપર ગામઠી મહેતાજીની રસ્તાની કે વાડાની નિશાળો છે. આજે વિદ્વાનો કહે છે કે આવી નિશાળોથી બાળકોનાં શરીર સુખાકારી અને ઉત્તમ રહે છે, મગજ ઉપર વધારે બોલો પડતો નથી અને બંધીઆર નિશાળના વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ખુલ્લી નિશાળનાં બાળકો વધારે શીખી શકે છે. આવાં અનેક દર્ષાંતો છે. પણ કુંકમાં એટલુંજ કે, પાશ્ચાત્યોનું સર્વ સાફ સમજવા પહેલાં તેના સારાસારનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

આપણા લોકોને એક મહાન સુગમતા છે કે આપણાં પ્રાચીનશાસ્ત્રો અને અર્વાચીન પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્રોના ગુણદોષની તુલના આપણે કરી શકીએ છીએ. જ્યારે પાશ્ચાત્યોએ તો ખરું પુછો તો થોડાં સૈકાં થયાંજ જંગલી અવસ્થાનો ત્યાગ કર્યો છે, તેથી જેમ નવો વાણીયો અધીરતા અને હુંપદ માટે વખણાય છે તદ્દનુસાર પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિનું સમજી લેવું. વાસ્તે ફરીથી મારી મારા ભારતી ભાઇઓ અને બહેનોને નમ્ર વિનંતી છે કે પશ્ચિમનું કાંઈ પણ સ્ત્રીકાર્યા પહેલાં ખૂબ વિચાર કરો, તમારી સંસ્કૃતિ તે વિષયમાં શું કહે છે તેવું રહસ્ય સમજી તુલના કરો પછી કોઈ નિર્ણય ઉપર આવો.

માબાપોને વિનંતિ આજે કેટલાં માબાપો પોતાના ક્ષણિક આનંદને માટે પોતાનાં વંશજોનું કેવું અનિષ્ટ અજાણતાં કરે છે, તે તરફ નજર કરીશું તો જણાશે કે કેટલાંક જુના વિચારનાં માબાપો પોતાના પુત્રને જલદી પરણાવી તેની સંતતિ જલદી જોવાને આતુર જણાય છે. જે કે તેઓ પોતાની સંતતિ પ્રત્યે સ્નેહ પ્રેમ દર્શાવે છે, પણ તેવા પ્રેમના અંગે પોતાના વંશના સંબંધિત નાશ તરફ નજર કરતા નથી કે જે એવી રીતે નાનાં બાળકો પરણાવીશું તો એક દિવસ એવો આવશે કે તેઓનો વેલો આગળ વધતાં અટકી જશે. આવો દોષ જુના વિચારવાળાઓમાં વિશેષ જણાય છે, કે જેઓ શાસ્ત્ર વચનોને માન આપનાર તરીકેના દાવો કરે છે. તો શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, “જનો વંશ બંધ પડે છે તેઓને નર્કમાં ઉઠે મસ્તકે લટકવું પડે છે.” તો મારા જુના વિચારવાળા ભાઇઓ પોતાને હાથે પોતાના વંશનો નિરોધ કરી નર્કનાં દારો પોતાને માટે ખુલ્લાં કરે છે તે તરફ લક્ષ આપશે કે ?

લેખ સમાપ્ત કરવા પહેલાં ફરી એક વિનંતિ કરીશ. દરેક નિર્ણય કર્યા પહેલાં શાસ્ત્રોક્ત (scientific) તુલના કરો. આપણાં શાસ્ત્રવચનોમાં science વિજ્ઞાન સિવાય કશું નથી, તેની મુખ્ય નેમ “પહેલું મુખ તે જાતે નર્વા” ની છે.

## આયુર્વેદની “મેટિરીયા મેડીકા” થવાની જરૂર.

( લખનાર વૈદ ધિરજરામ દલપતરામ—સુરત. )

આજ કાલ આયુર્વેદની સુધારણા કરવાને દરેક દિશામાં એક સરખો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે. આખા દેશના વૈદોનું સમ્મેલન કલકત્તામાં થોડા સમય ઉપર બરાબર હતું. તેમાં જુદી જુદી જાતની કમીટીઓ નિર્માઈ છે. સમ્મેલનના પત્રો પણ નક્કી થઈ ગયા છે, અને જુદી જુદી બાબતો ઉપર વિદ્વાન વૈદોએ છટાદાર ભાષણો આપી, સુધારણા કરવાને જુદી જુદી દરખાસ્તો કરી ત્રણ ચાર દીવસો સુધી આયુર્વેદનો મહાન ઝુંડો ફરકાવી ભેગા થયેલા વૈદો જુદા પડ્યા હતા. આવી રીતે દર વર્ષે સમ્મેલનો મળવાથી દિનપરદિન આયુર્વેદની સારી સુધારણા થવાની સંપૂર્ણ આશા બંધાય છે. પરંતુ જેવી રીતે આ સમ્મેલન આખા હિંદુસ્તાનનું ભરાય છે તેવી રીતે આખા દેશમાના ઇલાકા અને જીલ્લાનાં સમ્મેલનો દરવરસે ભેગાં થયાં જોઈએ. કારણ જુદા જુદા ઇલાકાની ધણી ખરી ભાષાઓ જુદી જુદી હોય છે, જેથી એક ભાષા બોલનારા ભેગા થઈને જે વિચારો કરે અથવા પોતાની સંઘરાજિતની આપણે કરે તે ધણુંજ અનુકૂળ પડતું થઈ પડે, અને તેવાં સમ્મેલનો કે સભાઓ તરફથી આખા દેશના સમ્મેલનમાં મોકલવાને પ્રતિનિધિઓ યુટી કાઢવામાં આવે તો તેથી આખા દેશના વૈદોને મોટો લાભ થાય. આયુર્વેદનાં સઘળાં અંગોમાં થોડો ધણો સુધારો કરવાની જરૂર છે. પરંતુ બધાં કરતાં મુખ્ય અગત્યની બાબત આયુર્વેદમાંના ઔષધોને લગતી છે. કારણ આયુર્વેદના પુસ્તકોનો પાર નથી, જેથી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં ઔષધોની ક્રિયાઓ જુદી જુદી હોય છે, જેથી કોઈ ભાવપ્રકાશને આધારે દવા બનાવે, તો કોઈ વળી ચરક કે હારીત વા શારંગધરનો આધાર લઈ દવા તૈયાર કરે. જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં જુદા જુદા મત હોય છે, જેથી એકની બનાવેલી દવા ઉપર બીજાને વિશ્વાસ આવતો નથી અને બીજાની બનાવેલી ઉપર ત્રીજાને વિશ્વાસ હોતો નથી. કારણ એકજ જાતના પાકમાં જુદા જુદા અંશકારે પોતાના મત પ્રમાણે એક બે વસ્તુ વધારે કે ઓછી કરેલી હોય છે. જેથી જેને જેનો અનુભવ થયો હોય તેનેજ તે સારી માને છે. આવાજ કારણથી એક વૈદની બનાવેલી દવા બીજાને વૈદ વાપરી શકતો નથી. તેમજ ધણાખરા વૈદો પોતાની કદખીત દવાઓ પોતાના દવાખાનામાં વાપરે છે. આથી એક વૈદના દવાખાનામાં તેની ગેરહાજરીમાં બીજાને વૈદ જઈને બેમે તો તે માત્ર શીશીઓ બોલા કરે, તે સિવાય બીજા કંઈપણ તે કરી શકે નહિ, પરંતુ એથી ઉત્તરી રીતે એકાદ અંગ્રેજ ડૉક્ટરની ગેરહાજરીમાં બીજા ડૉક્ટર તેના દવાખાનામાં બેસીને રોગીઓને ધમધાકાર દવા આપી શકશે અને આપણા વૈદોના ઉપર મુજબ હાલ ચરકે. માટે આયુર્વેદમાં સૌથી પહેલો સુધારો એ થવો જોઈએ કે આપણાં આયુર્વેદિક સમ્મેલનોમાંથી દરેક ઇલાકાના કે પછી જીલ્લાના વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદોની એક કમીટી મેળવી તે કમીટી આયુર્વેદના સઘળા નાના મોટા અંગોનું દોહન કરી દરેક પુસ્તકમાંથી જુદી જુદી દવાઓના પાકનો સંગ્રહ કરી તેમાંથી જે જે અનુભવમાં આવ્યા હોય, અથવા બહુ મતે જે પાકો સારા કરે તેવા સઘળા રોગને માટે ક્યાંયેથી માંડીને રમો સુધી એકેક રોગ ઉપર જોટલા સારા અસરકારક દેખાય અથવા અનુભવમાં આવ્યા હોય, તે સઘળાનું એક લીષ્ટ કે યારી તૈયાર કરી જેવી રીતની ઇંગ્રેજ મેટિરીયા મેડીકાઓ છે, તેવા ધારણ ઉપર આપણાં આયુર્વેદિક ઔષધોની એક મેટિરીયા મેડીકા તૈયાર

કરવામાં આવે તો સર્વ વૈદોને સારી સગવડ થાય. કારણ સઘળાને ત્યાં એક જ પ્રમાણથી અને એક જ જાતની દવાઓ તૈયાર થાય તો એકની બનાવેલી દવા બીજો વાપરી શકે. તેમજ જે દર્મિસીઓ હાલ દવાઓ બનાવવાનો ધંધો કરે છે, તેઓને પણ ઘણી સારી સગવડ થાય. અને હાલમાં દરેક દવાઓ કયા અંશમાંની બનેલી છે તે દેખાડવાને પુસ્તકનું નામ તથા શ્લોકનો આંકડો લખવો પડે છે તે કડાકુટ મટી જાય, અને માત્ર “દેશી મેડિરીઆ મેડીકા” એટલું જ લખવું પડે. આ બાબત જેટલી જરૂરની અને ઉપયોગી છે તેટલી જ વ્યવહારમાં ચાલુ કરવાને અધરી છે. કારણ હજી આપણા દેશી વૈદોમાં એવી ઉદારતા આવેલી દેખાતી નથી કે પોતાનો અનુભવ ખુલ્લા દીલથી કહે. પરંતુ તે બાબત બાજુ પર મુકતાં માત્ર શાસ્ત્રોના પાઠો બહુ મતેથી નક્કી કરવામાં આવે તો દેશી વૈદકનું એક અંગ તાબું થયેલું કહેવાય, અને દરેક ધંધાદારીઓને સારી સગવડ થાય.

આવી જ રીતે દેશી વૈદકનાં સઘળાં અંગોમાં સુધારો થવાની જરૂર છે, પરંતુ તેમાં ઉપલી બાબતની સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવનાર ઔષધિનાં જુદાં જુદાં દ્રવ્યોના સંબંધમાં ખરેખરો સુધારો થવાની જરૂર છે. કારણ આજ કાલ બજારમાં ઘણાં વસાણાં ખોટાં અને બનાવટી વેચાય છે, અને તે બનાવટો દેખાવમાં ઘણીખરી રીતે અસલ વસ્તુના જેવી જ હોય છે તેથી ઘણા લોકો છેતરાય છે, એટલું જ નહિ પણ કેટલાક વૈદો પણ અજાણથી એવી વસ્તુઓ ખરીદે છે અને તેમાંથી તેઓ જે દવા બનાવે છે તે ગુણુ કરતી નથી. આ બાબતમાં આપણા વૈદ બંધુઓએ ખરેખરી સાવચેતી રાખીને બજારમાં ગાંધીને ત્યાંથી વસ્તુ ખરીદતી વખતે ચોક્કસાઈ કરવી જોઈએ. કારણ ઘણાખરા ગાંધીઓ પણ અજાણ હોવાથી તેઓ વસ્તુઓને ઝોળખતા નથી જેથી તેઓ મોટા વેપારીને ત્યાંથી જે વસ્તુ જે નામથી લાભ્યા હોય તેજ નામ પોતાને ત્યાં માટલી કે ડબ્બા ઉપર લખી રાખે છે. આવી ઘણીખરી વસ્તુઓની મેં એક યાદી તૈયાર કરેલી છે પરંતુ આ જગ્યાએ લખાણુ થવાના બયથી આખી શકતો નથી. પરંતુ આ બાબતની ચર્ચા જેમ અને તેમ વધારે પ્રમાણમાં કરીને આપણા વૈદ બંધુઓને જાણીતા કરવા જોઈએ, કારણ આપણાં દેશી ઔષધનો મુખ્ય આધાર વનસ્પતિ અને બજારમાં વેચાતાં વાસણુ પર છે, કે જેના વડે આપણા વૈદો મોટી મોટી માત્રાઓ, ગુટીકાઓ અને રસો તૈયાર કરે છે, પણ જ્યારે એવાં વસાણાં ખોટાં અને બનાવટી હોય ત્યારે પછી તે બનાવેલી દવાઓ જોઈએ તેવો ગુણુ કરે નહિ. અને તેથી વૈદનો અને રોગી એ બંનેનો વિશ્વાસ દવા ઉપરથી ઉડી જાય. પરંતુ ગુણુ નહિ થવાનું કારણ દવામાં પડતી વસ્તુઓ ખોટી કે બનાવટી હોવાનું છે.

દાખલા તરીકે “શીતોપલાદિ ચૂર્ણ”માં મોટો ભાગ વાંસકપુરનો આવે છે, પરંતુ બજારમાં વાંસકપુર ખરું ભાગ્યે જ મળે છે. જેથી બજારે ખોટું વાંસકપુર વાપરીને જે શીતોપલાદિ બનાવેલું હોય તે કેવા ગુણુ કરે તે અમારા વૈદ બંધુઓ જાણતા હશે. આવી જ રીતે બીજી પણ કેટલીક ખોટી ને બનાવટી ચીજો આવે છે તેમાંથી થોડાંએક નમુનાનાં નામ આપું છું:—કલખાંખરી, રેવંચીનો શીરો, સિલાનિત, લાખ, દીકામળા, ઝેળીઓ, કેશર, કસ્તુરી, જરાસ, અગર, અમ્મર, વગેરે મોટી કિંમતની વસ્તુઓમાં બનાવટ થાય છે. તેમજ અકલગરો ખોટો આવે છે. શાહાજીર ઝરાને રંગીને બનાવે છે. આવાં ઘણાં વસાણાંમાં દગાકટકા આવે છે જે લખવા ખેસીએ તો એક મોટું પુસ્તક થાય. માટે આટલેથી જ બંધ કરી આગળ કોઈ વખત લખીશું.

## સ્ત્રીધાર.

શ્રી યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ માગ ૧ લો. (વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુ, ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને ઉપશમ પ્રકરણ.)—મૂળ સંસ્કૃત ઉપરથી ગુજરાતી ભાષામાં રચાવનાર “મુખ્યાર્થ વેદધર્મ સમાની કાર્યભાર મંડળી” અને વર્તમાન ખીજી આદ્યતિ એ સમાની રત્નથી પ્રસિદ્ધ કરનાર “સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય” ના મંત્રી બીજી અખંડાનંદજી. આ પુસ્તક “બૃહદ્ અંથમાળા” ના આઠમા મણકા તરીકે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. આ માસિકના જેટલાં મોટા કદનાં લગભગ એક હજાર પૃષ્ઠ, મોટાં ટાઇપ, પાકા પૃષ્ઠાની સોનેરી નામવાળી મજબુત બાંધણી, અને સારા કાગળના આ મોટા અંથની કિંમત માત્ર ત્રણજ રૂપૈયા રાખવામાં આવી છે, જે માટે સાનંદ આશ્ચર્ય સાથે તેના પ્રસિદ્ધ કર્તાને અનેકાનેક ધન્યવાદ આપ્યા સિવાય અમને ચાલતું નથી. આ અંથના આરંભમાં વળી સંયુક્ત પ્રાન્તવાસી સુપ્રસિદ્ધ ધાર્મિક લેખક, સ્વર્ગસ્થ રાજ બહાદુર લાલા જૈનનાથ ખી. એ., એફ., એ. યુ. એમજે મૂળ હિંદીમાં લખેલ પ્રત્યેક પ્રકરણનો ઉત્તમ સારાંશ ઇત્યાદિ વિષયનું ગુજરાતી ભાષાન્તર પણ આપવામાં આવ્યું છે, જે ઉપરથી આખા મહાન અંથમાં પ્રદિપાદિત કરેલ પુરમ કલાણુકર તત્વોનો ખ્યાલ કાંઈક પ્રમાણમાં અગાઉથી મેળવી રાકાય છે. છેક પ્રાચીન સમયથી શ્રી યોગવાસિષ્ઠ ધર્મ અને જ્ઞાનયોગનો એક અતિ પ્રસિદ્ધ અને અપૂર્વ અંથ મનાતો આવ્યો છે, અને તે સકારણુ છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોમાંથી પણ જેઓને આ અંથ અવલોકવાનું સુભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેઓએ ઘણાજ ઉંચા રાજ્યોમાં આ અંથની પ્રશંસા યુક્તકંઠે કરેલી છે. સુપ્રસિદ્ધ વિદુશી એનીખિસેટ પણ આ અંથને “અંધ્યાત્મ-વિદ્યા અને શુભ જ્ઞાનનો અપૂર્વ ભંડાર” (Storehouse of occult knowledge) ગણે છે. મુદ્રણકળા-છાપખાનાંની શોધ થઈ નહોતી તે સમયે સેંકડો રૂપૈયા આપતાં પણ આ અંથનો લાભ લોકોને મળી શકતો નહોતો, અને તે કાળમાં આ અંથનું શ્રવણ-મનન કરનાર પોતાને અહોભાગ્ય અને કૃતકૃત્ય માનતા હતા. પરંતુ દીલ્લીની વાત છે કે, વર્તમાન કાળમાં પોતાના ઉત્તમોત્તમ ધર્મશ્રેયો તરફનો અગાઉના જેવો અસાધારણ પૂજ્ય-ભાવ, અને તેના અંથોનું શ્રદ્ધાસુક્ત પરિશીલન બહુ પ્રમાણમાં આપણામાં ઓછું થઈ ગયું છે, અને તેને રથાને શૃંગારમય નવલકથાઓ અને છાપાંઓ ઘેરેઘેર વંચાવા લાગ્યાથી આપણું ચારિત્ર્ય બગડવા લાગ્યું છે. આવા સમયમાં આપણાં મન અને હૃદયના સમગ્ર મજાને ઘોઈ તેમને પાવન અને ઉચ્ચગામી કરનાર આપણા કષિપૂર્વજોની સપાદિત અપૂર્વ જ્ઞાન ગંગાનો પ્રવીહ ગરીબમાં ગરીબ લોકોનાં ઘર આગળ પણ વહેવરાવવાનો જે શુભ પ્રયત્ન શ્રી સસ્તા સાહિત્યના મંત્રીજી નિરવાર્યપણે કરી રહ્યા છે, તે માટે આપો ગુજરાત તેમને આભારી છે. આવી અતિ જનહિતકારી સાહિત્ય સેવા કરનાર સંસ્થા તથા તેના ઉત્પાદક અને વર્તમાન મંત્રી શ્રી અખંડાનંદજી દીર્ઘાયુષી થાઓ એવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના છે.

જ્ઞાનગીતા અને મહાત્મા શ્રી સર્વદાસ—ઈંગ્લેન્ડ, ગુજરાતી અને સંસ્કૃત રીક્ષ કરનાર સ્વામી સ્વયંપ્રકાશતિર્થ, પ્રસિદ્ધ કરનાર ડા. પ્રભુલાલ જેઠાલાલ પરીખ, માંડવીની પોળ, અમદાવાદ. કિંમત, કાચુ પૃષ્ઠ ૦-૭-૦; પાકું પૃષ્ઠ ૦-૮-૦. “જ્ઞાનગીતા”

નામનો ગુજરાતી કાવ્ય ગ્રંથ કાશીક્ષેત્ર નિવાસી સ્વામી બ્રહ્માનંદના શિષ્ય મહાત્મા શ્રી નર-  
હરદાસ, જેઓ વેદાન્ત કવિ શિરોમણિ અખાના ગુરુભાષ હતા, તેમનો બનાવેલો છે. આખા  
વેદાન્ત શાસ્ત્રનો સાર કહો કે મોક્ષનો માર્ગ ઉત્તમમાં ઉત્તમ અધિકારીને દુકામાં બતાવવો  
એ આ ગીતાનો આશય છે. સ્વામી સ્વયં પ્રકાશતિર્થની લખેલી ટીકા કે “કુટ તોટ્સ”  
બહુજ સારી છે. એકંદરે આ પુસ્તક ધાર્મિક પુરુષોને વાંચવા જેવું છે. મોટાં ૬૬ પૃથ  
ગાનગીતાથી રોકાયો છે, અને બાકીનાં ૫૦ પૃથમાં મહાત્મા શ્રી સર્વદાસનું જીવન ચરિત્ર  
જાપેલું છે, જે પણ વાંચવા લાયક છે.

બ્રહ્મજ્ઞાન મોષ્ટિ અથવા બ્રહ્મહંદ અમ્બગરમુનિ સંવાદ, ગાનનાં ધોરણો સહિત.  
ચૌધ સોળપેજ ૪૦ પૃથના આ ગુજરાતી કાવ્યના પુસ્તકના કર્તા પણ સ્વામી શ્રી સ્વયં-  
પ્રકાશતિર્થ છે. કિંમત ૦-૩-૦. પ્રસિદ્ધ કરનાર શ. વિદ્યારામ ગદાભાષ ત્રવાડી, સ્કુલ  
માસ્તર, મું. મોગરી, તાલુકે પેટલાદ.

આહાર વિધિ.—શ્રી ચરકસંહિતામાંથી આહારને લગતા કેટલાક શ્લોકોને ચુટી  
કહાડી તેના ગુજરાતી ભાષાન્તર સાથે પ્રસિદ્ધ કરનાર વૈદ ભગવાનલાલ ત્રિભુવન, સુભો-  
ધિની પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, નંબર ૩૦૮ બજાર ગેટ સ્ટ્રીટ, મુંબાઈ કિંમત ૦-૨-૦.

ડૉ. બી. કે. શાહની બનાવેલી દવાઓ.—“ચૂર્ણની ગોળીઓ” જે બહુ  
સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી હોવા છતાં તેમાં વજનાગ આદિ કોઈ નુકશાનકારક જેરી ચીજ નહિ  
હોવાથી બાળકો પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં વાપરી શકે છે. શીશી એકની કિંમત ૦-૩-૦.

“જીલાબની ગોળીઓ” દરેક ગોળાથી સાધારણ રીતે ચાર પાંચ દસ્ત મોટી  
વમના મનુષ્યને આવે છે. મોંઢું બેસ્વાદ થતું નથી. શીશીની કિંમત ૦-૧-૦ નમુનાની  
શીશીની કિંમત ૦-૪-૦ ડબ્બી ૦-૧-૦.

“સર્વોત્તમ સુરમી” આંખનું તેજ અને શોભા વધારનાર તરીકે આ દવા બાણીલી  
છે. મોટી શીશી કિંમત ૦-૮-૦ નાની શીશીના ૦-૪-૦.

“આપરીયું.” બાળકોનાં સામાન્ય દરદોમાં જેરી અને ઉગ્ર દવાઓ વાપરવાથી  
ઘણીજ હાનિ થાય છે. તેથી જરૂર જણાય ત્યારે આ આપરીયા જેવી નિર્દોષ દવાજ  
વાપરવાનું સલાહકારક ગણી શકાય.

ઉપરની; સર્વે દવાઓ મળવાનું ટેકાણું:—

ડૉ. બી. કે. શાહ, નાર સ્ટેશન, પી. સી. રેલ્વે.

“સ્વદેશી ચાહ.”—કડી ગામની શાસ્ત્રી એન્ડ સુદાં કંપનીની બનાવેલી આ  
“સ્વદેશી ચાહ” તે ચાનાં પાંદડાંમાંથી બનાવેલી નથી, કારણ તેવા ચાનાં જેરી અને  
નુકશાનકારક અસરમાંથી બચાવવા, તેમ છતાં ચા પીવાનો શોખ અને સ્વાદ કેટલેક અંશે  
પૂરો પાડવાના હેતુથી આ વંસાણાની બનાવટ કરવામાં આવેલી છે. વળી અમુક અનુપાન  
સાથે આ ચા પીવાથી કેટલાક વ્યાધિઓ પણ મટે છે, એમ તેના બનાવનાર જણાવે છે.

## ચર્ચાપત્ર.

શ્રી 'ધન્વન્તરિ'ના મે. અધિપતિ સાહેબ,

મુ. વિસનગર.

'ધન્વન્તરિ' માસિકનાં ગત મે માસના અંકના ૨૩૬ માં પાને શ્રીયુત્ હો. મે. વા. એ 'હેરમોઇલ્ડ' વિશે જે લેખ લખ્યો છે, તે ખરેખર જનસમાજને અત્યંત ઉપયોગી છે તે વિષે અમારા અનુભવ પ્રમાણે નીચેનો ખુલાસો બહાર પાડવા કૃપા કરશો.

આધુનિક સમયમાં કેરોસીન અને રંગોવાળાં અતિ સુગંધિ તેલોનો છુટથી ઉપયોગ કરીને મસ્તકના વાળની જે સ્થિતિ કરવામાં આવે છે, તે ઘણી દયાજનક છે. આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ તરફ નજર કરીશું તો જણાશે કે આપણાં દેશી કુટુંબોમાં અતિ શુભ્રારક દેશી વસાણાવાળું ધૂપેલ વાપરવાનો 'પરંપરાથી જે નિયમ પ્રચલિત છે, તે અતિ પ્રશંસાને પાત્ર છે, પરંતુ તે નિયમ હાલમાં દેશનને લીધે નષ્ટ થઈ ગયેલ છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે કિશોર વયનાં સ્ત્રી પુરુષોના માથામાં પણ સફેદ વાળ ડ્રઈએ પડે છે.

વેચાતાં તેલો જ્યારે આવી પ્રકારનાં થઈ ગયાં છે, ત્યારે સારા તેલને અભાવે લોકોને નિષ્પાથે બેજાણવાળાં તેલો વાપરવા પડે છે, ને અનિષ્ટ પરિણામના ભોગી થવું પડે છે. આવી સ્થિતિ ધ્યાનમાં આવવાથી આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિ પ્રમાણે થોડા સુધારા સાથે ધૂપેલ તેલ બનાવવાનું અમે એક વર્ષથી શરૂ કર્યું છે, અને તે "જેવી અધર્મનું ધૂપેલ તેલ" એ નામથી બહાર પાડેલ છે.

ધૂપેલ તેલમાં અમુક તેલજ વાપરી શકાય એવો કોઈ નિયમ નથી; કારણ કાઠીઆ-વાડમાં ધૂપેલ તેલમાં તલતું મીઠું તેલજ વાપરવામાં આવે છે. મુંબઈમાં, માયું ચીકણું થઈ જાય, એવી જાતને વ્હેમ બેસી ગયેલા હોવાથી ભાટીઆ કોમમાં ખોપરેલ તેલનોજ ઉપયોગ થાય છે. જ્યારે દક્ષિણી લોકોમાં વસાણા નાખ્યા વિનાનું એકલું ખોપરેલ તેલ વાપરવામાં આવે છે. અમે ધૂપેલ તેલમાં ખોપરેલ તેલનોજ ઉપયોગ કરીએ છીએ. તે બનાવવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છે:—

સાહીત્ય:—હાંડો, નાનો ઘડો, તળાણું કાપી નાખેલ લોઢાની તવી. હાંડો તથા ઘડો માટીનાં પણ વાપરી શકાય છે; પરંતુ કુટી જવાની તેમાં ખીક રહે છે.

વસાણાં:—આંબળાં, શુક્રાખનાં ફુલ, સુખડનાં ચોડીઆં, લોખાન, કપુર કાચલી, સુગંધિ-વાળો મોથ, મેંદી, ભરની, ખાલી, પાંદડી, બાબંચી, સડ કચુરો, ઘઉંલા, નખલા, અગર, તગર, રતાંજલી, મણુ તેલ હોય તો દરેક વસાણું સાત રૂપિયાભાર લેવું, પણ ઘઉંલા પાંચ રૂપિયાભાર, અગર તથા તગર એક રૂપિયાભાર લેવાં.

ખનોવટ:—ખોપરેલ તેલ અથવા મીઠું તેલ મણુ ૧ લેવું. તેમાં ઉપલાં સર્વ વસાણાં આઠ દિવસ સુધી બીંજવી રાખવાં પછી તે વસાણાને બહાર કાઢી ઉપર કહેલા નાના ઘડામાં ભરવાં. તેની સાથે ઘડો ભરાઈ રહે તેટલું તેલ પણ ભરવું. બાકી રહેલ તેલ હાંડામાં ભરવું. બધું તેલ સમાઈ જતાં હાંડો અધુરો રહે તેટલા માટે હાંડો તે પ્રમાણે મોટો લેવો કે જ્યાં કરીને તેલ બહીમાં ચડાવ્યા પછી ઉત્તરાધ જાય નહિ. ઘડાને મોંઢે બંધુ લુગડુ બાંધી, આસપાસ ઘડોનો લોટ છાંદી દેવો, ને ને ઘડાનું મોંઢું હાંડાના મોંઢામાં ધેમે તેવી

રીતે તેને હાંડા ઉપર ઉઘો વાળવો. હાંડાના મોંઢામાં- કાપેલી તવી બેસાડીનેજ ઘડો ઉઘો મૂકવો. તવીનું તળીયું ને હાંડા વચ્ચેનો ભાગ મારીથી આસપાસ બરાબર છાંદી લેવો. ધણ માંહેલાં સર્વ વસાણાં બળી જાય, ત્યાંસુધી ધીમી આગે ધણ ઉપર છાણાની બફી કરવી. મુંબઈમાં છાણાંને બદલે કોલસા પણ વાપરી શકાય છે. સાધારણ રીતે તેલ પાકવાનો નિયમ એવો છે કે છાણાં અથવા કોલસાને પૂરતી રીતે બે વખત બાળવા, પછી હાંડો હાંડો થઈ જાય ત્યાંસુધી તેમનું તેમ રહેવા દેવું. આ રીતિએ પાઉલ તેલ ઘણું સરસ થાય છે. ઘણા લોકો ધૂપેલ તેલ ઘરમાં પાડે છે, પરંતુ તેઓ વસાણાંને આઠ દિવસ સુધી તેલની અંદર ભીંજવતા નથી, તેથી વસાણાંનો લેધએ તેટલો કસ તેલમાં આવી શકતો નથી. તે ઉપરાંત વસાણાંની માહિતી ન હોવાથી પૂરતી રીતે વસાણાં પણ નાખતા નથી તેથી સરસ તેલ બનતું નથી. ઉપરોક્ત તેલની બનાવટ આપણા જનસમાજમાં પ્રખ્યાત છે; છતાં આમારી બનાવટમાંથી કોઇને વિશેષ માહિતી મળી શકે, તેવા આશયથી આટલો વિસ્તાર કરવાની આવશ્યકતા જણાઇ છે.

‘ઉપરનું’ અમારું તેલ વાપરવાથી એક બે વ્યક્તિના વાળ ખરી જતાં અટક્યા છે તથા દરદી માથું ખવાઈ ગયું હતું, તે પણ સાદ થઈ ગયું છે. આવી જાતનું બનેલું ધૂપેલ તેલ નિશંક ઉત્તમ હોય છે, તેથી ફેશનમાં લુપ્થ થયેલાં મનુષ્યો આવાં તેલ તરફ લક્ષ આપશે તો ઘણો લાભ થશે.

ધૂપેલ તેલની આ રીતિ ઉપરાંત અન્ય રીતિ વિષે તથા તેમાં પડતાં વસાણાં વિષે કોઈ અનુભવી તરફથી વિશેષ પ્રકાર પાડવામાં આવશે તો જનસમાજને વિશેષ લાભ થશે.

લાલજી માધંજીનો માળો,  
બમરગેટ સ્ટ્રીટ, મુંબાઈ  
તા. ૧૦-૬-૧૫.

લી. સેવક,  
ગિરજાશંકર ભગવાનજી જોશી,  
જોશી બ્રધર્સવાળા.

## આઈસક્રીમ.

‘આઈસક્રીમ-મલાઈ, કુલ્લી-મલાઈ’ એવા પોકારો ઉનાળાનો મોસમમાં લાવનંદામાં અવારનવાર કાને પડે છે પરંતુ ઉપરના પદાર્થો ખાવાથી ફાયદો નીચે પ્રમાણે છે:-

“ ગમે તેનું બહુય ખાપે છે,

બર્ફ શરબત આઈસક્રીમ શે છે,

દામ દેહ વટલાવા દે છે રે હાય હાપરે,

હિંદુપણું જાય હાલ્યું.

વળી,

“ આઈસક્રીમ હીમ આરોગતાં, પિયે સોડા સુખજી રે,

દેહ વટલાવા દારુએ, હાય હસતું ને હાલુરે-સંતો મુધારે શું કહ્યું. ”

( કેશવ કૃતિ )

એક વૈદ્યાય પત્રમાં આઈસક્રીમ સંબંધી થોડી દટકીત નીચે પ્રમાણે પ્રગટ થઈ છે. ૧૫૪૫ની સાલમાં આઈસક્રીમની પ્રથમ ઉત્પત્તિ થઈ છે. આઈસક્રીમ સંબંધી કાંઈક ઉદ્દેશ્ય ‘બાઈબલમાં’ પણ ક્યો છે, એમ. જે. ડબલ્યુ. વોલેસ કહે છે, અને તે સિદ્ધ



કરવાને બાધમિલનું આ પ્રમાણ ટાંકે છે “આઈએકે બકરાનું દૂધ આણું, બરફથી ટાડું” કર્યું અને એથેલાગને કહ્યું, ‘આ,’ પી જા, જેથી આ ઉણુ સમયમાં તને શીતલતા થશે.”

ઈંગ્લાંડના રાજા ચાર્લ્સ પહેલાએ એક સમયે મીઝબાની આપી હતી ત્યારે આઇસ-ક્રીમનો ઉપયોગ કર્યો હતો. આ આઇસક્રીમ ફ્રેન્ચ રસોઈઆએ બનાવ્યું હતું અને તેથી રાજા એટલો પ્રસન્ન થઈ ગયો હતો કે તેણે તે રસોઈઆને છાંદગી સુધી મીશ પાંડતું પેન્શન પાંધી આપ્યું હતું.

૧૭૮૬ની સાલમાં ૮ મી જુનને દિવસે સૌથી પ્રથમ આઇસક્રીમની નોટીસ નીકળી હતી. ૧૮૫૧ માં ન્યુયૉર્કમાં જેકોબ ફ્રુસેલે જથ્થાબંધ આઇસક્રીમ વેચવાનો વ્યાપાર કાઢ્યો હતો. લગભગ એક કરોડ રૂપૈયા અમેરિકામાં આઇસક્રીમનાં કારખાનાંમાં રોકવામાં આવ્યા છે.

વોશીંગ્ટનમાં લેડી હેમીલ્ટને આઇસક્રીમ બનાવવાનું શરૂ કર્યું હતું અને પોતાના નિત્યના બોજનના એક પદાર્થ તરીકે તૈયાર તે કરાવવાનો તેનો હુકમ હતો.

આ પ્રમાણે આઇસક્રીમની ઐતિહાસીક કથા છે. વોલેસ કહે છે કે આઇસક્રીમ માત્ર ખાનારને આનંદ આપે છે એટલુંજ નહિ પણ તે એક અત્યંત પૌષ્ટિક તથા આરોગ્ય વર્ધક ખોરાક છે.

આ તેના સિદ્ધાંત પ્રતિ દીકા કરતાં એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર કહે છે કે આ તેમનું માનવું કેવળ અસત્ય છે.

આઇસક્રીમમાં પૌષ્ટિકત્વ જો ગણીએ તો માત્ર ખાંડ અને દૂધ વિના કાંઈજ નથી. આ પ્રદાર્થને (કંડકથી) જમી ગયેલી સ્થિતિમાં જરૂરમાં નાંખવાથી તે તરતજ સુખની પાતળી ત્વચામાં, અન્નનલિકામાં અને જરૂરમાં તીક્ષ્ણ જડત્વ ઉપજાવે છે. આ જડત્વ chill રહેતા સુધી જરૂરમાં પાચનક્રિયા ચાલતી નથી, અને જ્યાં સુધી જરૂરની ગરમીથી તે ટાડું દૂધ ૩૨ થી ૧૦૦ ફારીનહાઈટ Farenheit ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણ થઈને પ્રવાહી રૂપમાં બદલાઈ ન જાય ત્યાં સુધી જરૂરમાં રહેલો રસ જડ જેવો બની જાય છે અને કેટલાક સમય સુધી તેના હૃદયપરોત ક્ષય થાય છે. આ ટાડું દૂધ પચવા યોગ્ય સ્થિતિમાં આવે તેટલા સમયમાં જરૂરને હાનિ થાય છે, તથા પાચનરસનો ક્ષય થાય છે એટલુંજ નહિ પણ મલાઈ અને ખાંડનાં પૌષ્ટિકત્વનો આ જુદા રૂપમાં આવવાથી બગડી જાય છે.

જ્યારે શરીર અત્યંત ઉષ્ણ હોય છે ત્યારે આઇસક્રીમ ખાવાથી ઉષ્ણતા ઝાઝી થતી જાય છે પણ તેમાં લાભ કરતાં હાનિનું પ્રમાણ વિશેષ છે. બરફનું ખાણું પીધા પછી જેમ તૃપ્તિ વિશેષ લાગે છે તેમ આઇસક્રીમ ખાધા પછી જેટલી ગરમી સ્વાભાવિક રીતે હોવી જોઈએ તેના કરતાં વિશેષ ઉપજે છે. આઇસક્રીમ જેઓ ખાતા હશે તેમને અનુભવ હશે કે અત્ય સમયમાં તૃપ્તિ વિશેષ લાગે છે. પૌષ્ટિક પદાર્થ તરીકે કોઈને મલાઈ ખાવી હોય તેને બરફથી જમાવ્યા વિના ખાવી. તેમાં થોડી ખાંડ નાંખવાથી આઇસક્રીમ જેટલોજ લાભ કરે છે, અને હાનિ તો બીજાકેવલ થતી નથી.

કોઈ કોઈ પ્રસંગે જરૂરમાં આઇસક્રીમનો ઉપયોગ પૌષ્ટિક પદાર્થ તરીકે લાભકારક થાય છે. જરૂરથી ઉત્પન્ન થયેલી સુખની ગરમી બરફના કકડાથી કે આઇસક્રીમના ઉપયોગથી શાંત થાય છે. ખામ જરૂર જેવા ઉષ્ણતાના વ્યાધિમાં તે ઘણું હાનિકારક ગણાતું નથી.

પરંતુ ઉન્હાળામાં વિના હેતુએ માત્ર સ્વાદ માટે થતો બરફનો, બરફના પાણીનો કે આઈ-સક્રીમનો ઉપયોગ અવશ્ય હાનિકારક છે અને સજેખમ, મરડો, માથું દુખવું તથા ઉધરસ વગેરે થવામાં આ હેતુ પણ મુખ્ય છે.

તેજ ડોક્ટર કહે કે એક દારૂનો પ્યાલો પીવાને કાઢી અમને કહે તો અમે તેને હાનિકારક જો કે ગણીએ છીએ, પરંતુ આઈસક્રીમનો એક પ્યાલો પીવાને કહે તો અમે દારૂનો પ્યાલો પીવો વિશેષ પસંદ કરીશું. અમને દારૂ રચતો હોય છે તેથી નહિ પણ અમને નિશ્ચય છે કે દારૂના કરતાં આઈસક્રીમ વિશેષ હાનિકારક છે.

ઉન્હાળામાં શોખને ખાતર આઈસક્રીમ ખાવાની ટેવ હાનિકારક છે. સોડાવોટરની ટેવ જેમ હાનિકારક છે તેમ આ પણ એક ખોટી ટેવ થવાથી હાનિકરનાર થાય છે. યુવાન બળવાન મનુષ્યો યુવાવસ્થામાં કદાચ કેટલોક વખત તેની હાનિ અનુભવ્યા વિના રહી શકશે પણ તેઓએ નિશ્ચય સમજવું કે તે ખાવાથી તેઓ વ્યાધીનાં અને જે પાછળથી કદાપિ આત્મતિક નિવૃત્તિ પામતાં નથી એવા જરૂરના મંદ પડવાનાં બીજ રોપે છે. કેટલીક મૂર્ખ અને અભણ માતાઓ પોતાનાં છોકરાંઓને ઓછામાં ઓછું પાંચ પાંચનું આઈસક્રીમ અપાવી બહાલ દેખાડે છે, પણ તેમને ખબર હોતી નથી કે તે મૂર્ખ માતાઓ પોતાનાં બાળકોનું અહિત કરે છે.

જમ્યા પછી આઈસક્રીમની એક પ્લેટ ખાનાર મનુષ્ય મૂર્ખ છે પણ ભૂખ્યે પેટે એક પ્લેટ ખાનાર મૂર્ખ શિરોમણિ છે. જરૂરમાં ઉચ્ચતા ઉપજવનાર વિશેષ પદાર્થ હોય છે તો, તે આ પદાર્થને ગરમ કરવામાં કંઈક મદદ કરે છે, પરંતુ ભૂખ્યા પેટે ખાવાથી બિચારા પાચન કરનાર અવયવોનેજ તે પચાવવું પડે છે અને તે અત્યંત ટાઢા પદાર્થને જોઈએ તેટલી ગરમીમાં ચૂકવાને તેમનેજ ફરજ પડે છે. આ કોમળ અવયવ ઉપર આટલો બોલો શા માટે? ફક્ત જીભના એક ફાણના સ્વાદ માટે.

આ પ્રમાણે આઈસક્રીમ હાનિ કરનાર છે છતાં આજની શોખીન પ્રજા તેનો લાભ લેવા ચૂકતી નથી એ થોડા આશ્ચર્યની વાત નથી.

“જૈન શાસન.”

## ક્ષયરોગનો અટકાવ અને મટાડવાના ઉપાય.

ક્ષયરોગ એ દરિદ્રતા સાથે ખાસ સંબંધ ધરાવનારો રોગ છે.

ક્ષયરોગ માટે ખરેખર રીતે કહી શકાય કે બીજા એપી રોગો કરતાં એ રોગ ગરીબાઈ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

આ એક ભુખમરાનો રોગ છે. જેમ વધારે પેસાદાર તેમ ક્ષયરોગી થવાની ધાત્તીથી તે વધારે મુક્ત હોય છે. તમે તમારા મગરૂરો અને ખેડુતોને જેમ સારો ખોરાક ખાવા આપશો અને સારાં ઘર રહેવા આપશો તેમ તેઓનો ક્ષયરોગથી બચવાનો વધારે સંભવ છે. વધારે વખત મુઠી કામ કરવું, ઓછી મગરૂરી મળવી, ધંધારહિત અને અધિકારવાળાં ઘરો, એ ખર્ષો મરીખાનાં ચિન્હો છે અને તેની અસર ક્ષયરોગ પેદા કરનારી થાય છે.

આર્થિક સ્થિતિના સુધારામાં એટલે કે ગરીબાઈ, અસાનતા, દરદ, અને તંદુરસ્તિને નુકસાન કરે તેવાં ઘરો, હલકા પ્રકારના ખોરાક, અમિતાહારીપણ, અને મજૂરીની સ્થિતિ, એ બધામાં સુધારો થવાથી ક્ષયરોગ થવાની ઓછી ધારતી રહે છે. દરિદ્રતા ક્ષયરોગનાં કારણ તરીકે જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે. અત્યંત બીડ, ભુખમરો, સૂર્યના પ્રકાશ તથા ખુબી હવા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ મનુષ્ય શરીરના જીવનને નિર્બળ કરે છે. દરિદ્રતાને લીધે તંદુરસ્તિને નુકસાન પહોંચે તેવા ધંધા કરવાની ફરજ પડે છે, તેમજ દારૂ પીવાની પણ ટેવ પડે છે; અને ધણે દારૂ પીનારાઓમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ વધારે સહેલાઈથી પેદા થવાનું સાબિત થઈ ચુક્યું છે.

ક્રાન્સમાં ક્ષયરોગ સામેની લડતમાં દારૂ વિરૂદ્ધ પણ પગલાં ભરવામાં આવે છે.

દરિદ્રતાને ક્ષયરોગ સાથે નિકટનો સંબંધ હોવાનું ઇંગ્લાન્ડમાં જણાયું છે. એટલે કે 'પ્રોપેરિમ' અર્થાત કંગાલિયતપણું જેમ ઘટ્યું છે તેમ ક્ષયરોગ પણ ઘટ્યો છે. અને આયર્લેન્ડમાં દરિદ્રતા વધતાં ક્ષયરોગ પણ વધ્યો છે.\*

દંડી શહેરમાં જણાયું હતું કે જે ઘરોમાં ચાર કે તેથી વધારે ખંડ હતા તેમાં ૧૦૦૦ માણસે ૩૦૨ મરણનું પ્રમાણ હતું, તથા ખંડવાળાં ઘરોમાં ૫૫૨ નું પ્રમાણ હતું. બે ખંડવાળા ઘરોમાં ૬૪૧ નું પ્રમાણ હતું, અને એકજ ખંડવાળાં ઘરોમાં ૭૪૪ નું પ્રમાણ હતું.

ક્ષયરોગના દરદી માટે સેનીટારીયમમાં સારવાર કરાવવી એજ સારામાં સારો માર્ગ છે, કારણ કે સેનીટારીયમમાં તે તંદુરસ્ત જીવન કેવી રીતે ગાળવું તે શીખે છે. અને તંદુરસ્ત જીવન એ ક્ષયરોગનો અમોઘ ઉપાય છે.

ઉપર બતાવેલી તમામ અડચણો કે જેનાથી ક્ષયરોગ પેદા થાય છે તે દૂર કરવી જોઈએ. વધારે દારૂ પીવાનું, ખરાબ ઘરમાં રહેવાનું, ગરદીમાં કામ કરવાનું, બંધ કરવું જોઈએ. ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છતામાં જેમ અને તેમ રહેવું જોઈએ. ડુંકામાં તંદુરસ્ત થતાં, અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળતાં શિખવું જોઈએ.

કેટલાંક મનુષ્યોનાં શરીર એવાં હોય છે કે તેમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ જીવી શકતા નથી. બીજામાં થોડી મુદત સુધી જીવી શકે છે પણ આખરે તેમનો નાશ થાય છે. અને કેટલાકમાં તો તે બહુજ સહેલાઈથી પેદા થાય છે અને વૃદ્ધિ પામતા જાય છે.

આ દૈની સામે ટકી રહેવાની શક્તિનેજ સારી તંદુરસ્તિ કહે છે. આ દરદ અટકાવવાને માટે સારો ખોરાક એ મુખ્ય બાબત છે. એંક્રોહોલવાળાં પીણાં ક્ષયના દરદને વધારનારાં છે. ઇ. સ. ૧૮૯૦થી ક્ષયરોગીને ખુબી હવામાં રાખી સારવાર કરવાની વાત સાધારણ થઈ પડી છે. શરૂઆતમાં ડૉ. કોકનું ટ્યુબર ક્યુલીન વખાણાતું હતું તે પાછળથી નિરૂપયોગી નીવડ્યું છે. અને ડૉ. કોકને ક્યુલ કરવું પડ્યું હતું કે મધરે પેદા કરેલી સ્વચ્છ હવા એજ ક્ષયરોગનો અકસીર હયાજ છે. ( પીઅરસન્સ મેગેઝીન. )x

\* હિન્દુસ્તાનની સ્થિતિ પણ ક્ષયરોગ સંબંધે આયર્લેન્ડ જેવીજ છે. તંત્રી.

x આ સંબંધમાં સન ૧૯૦૧ ના ફેબ્રુઆરી માસમાં વેસ્ટમિન્સ્ટર રિવ્યુમાં પ્રુલ્લા દ્વારા માટે જે લેખ છપાયો છે તે બદલ ચોરાજ ઓફીસના મેનેજર સાહેબ ધ્યાન ખેંચે છે.

## નેચરોપથી, તેનો અભ્યાસ અને તેનું સાહિત્ય.

(લખનાર: હોરમસજી મેરવાનજી વાસોડવાળા.)

ઇંગ્લાન્ડ, અમેરિકા, જર્મની આદિ વિદ્યા-બુચર અને કળા કોશલ્યમાં આગળ વધેલી પ્રજામાંના ધણાક વિચારવંત પુરુષોએ, રોગોપચારમાં દવા-દારને જે સર્વોપરી મુખ્યસ્થાન મળેલું હતું, તેનો જાતી અનુભવ મેળવીને તથા પોતાની આસપાસ ચોમેર પીડાતાં મનુષ્યોનું બારીક અવલોકન કરીને દવા-દાર કરતાં વધુ મહત્વ અને સર્વોપરી મુખ્ય સ્થાન કઈ બાબદ અથવા બાબદોને ઘટે છે તે નક્કી કર્યું. આ દુનિયામાં હસ્તી ધરાવતાં અસંખ્ય પ્રકારનાં પક્ષી-પશુ-પ્રાણીઓ જેઓ મનુષ્ય જાતના મોટા ભાગની માફક દવા-દારને ચાલુ ઉપયોગ કર્યા વિના પોતાનું જીવન વધુ નીરોગી અને સુખી રાખે છે, તેનાં કારણો શોધતાં માલુમ પડ્યું કે, તેઓ પોતાનું જીવન કુદરતને અનુકૂળ અને આધીન રહીને ગુજરે છે. અને મનુષ્ય જાત પણ જેટલા પ્રમાણમાં કુદરતને અનુસરીને, કુદરતી જીવન ગુજરવાની સંભાળ લે તેટલા પ્રમાણમાં તે નીરોગી, સુખી અને સંતોષી બની રહે, શરીરની સ્વાભાવિક નીરોગી અને સુખી સ્થિતિ જાળવી રાખવાને, જેમ કુદરતના હેતુ, કાયદા, વક્ષણ, નિયમ અને કાર્યને જોઈતા અને ઘટતા પ્રમાણમાં બંધબેસતા થઈને રહેવાની જરૂર છે, તેમ શરીરની અસ્વાભાવિક, રોગી, દુઃખી અને તેથી થઈ પડતી અસંતોષી હાલતમાં પણ કુદરતનેજ શરણે જઈ કુદરત તરફજ પાછા વળવાની જરૂર છે. કારણ એવી સ્થિતિ થવામાં કુદરતથી વિમુખ અથવા દૂર જઈને તેના નિયમ અને હેતુનું ઉલ્લંઘન અને પ્રતિકૂળ વર્તન, એજ મુખ્ય કારણ હોય છે. જેથી તન અને મનની તંદુરસ્તી જાળવી, સુખી, સંતોષી, નીરોગી અને આનંદી જીવન ગુજરવાને કુદરતનેજ સલાહકાર સત્ય માર્ગ દર્શક ભોમીયો ગણીને તેના ઉપર મુખ્ય આધાર રાખવો જોઈએ. કુદરતના હેતુ, વક્ષણ, બંધારણ, સાધન, ગતિ, કાર્ય, કાનુનને સારી રીતે તેના ખરા અને ઘટતા સ્વરૂપમાં જાણખીને, તે સંબંધી પુરતા પ્રમાણમાં વાકેફ થઈ તેને અવલંબીને તન અને મનની તંદુરસ્તી જાળવવી અને મેળવવી તેને 'નેચરોપથી' અથવા 'નેચર કંઈસ સીસ્ટમ' વા કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી જાણખવામાં આવે છે. એ પદ્ધતિઅનુસાર અસલ આપણા દેશમાં ધણે ભાગે મનુષ્યો પોતાનું જીવન ગુજરતા હતા જેથી તેઓ ધણું કરીને શરીર અને મને સશક્ત, નીરોગી અને સુખી રહી લાંબી જીંદગી ગુજરતા હતા. પરંતુ હાલમાં મોટા ભાગના 'લોકોનું' વર્તન કહેવાતા ઉપલક્ષ સુધારા-વધારાના ગાઝરિયા પ્રવાહમાં તથા અજ્ઞાનતા વગેરેને લઈને કુદરતથી પ્રતિકૂળ થવાનું પરિણામ કોઈની જાણ બહાર રહ્યું નથી.

"નેચરોપથી"ની મુખ્ય ચાવી યાને તત્ત્વ ધણું કરીને 'મનોનિયંત્ર' માં સમાઈ જઈ માલુમ પડશે. ખરેખરી રીતે જે આપણે આપણી તરફ બારીકીથી અવલોકીશું-તો જણાશે કે મનુષ્યજાતીનો મોટા ભાગ ચાલુ વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં દુઃખ-દરદો શરીરે અને મને ભોગવે છે, તેનું એક ખંડ કારણ મન ઉપર મેળવવા જોઈતા ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં ઘટતા કાણની ખામીનું જ હોય છે. હરેક પ્રકારના સર્વોત્તમ મુખ્ય અને આનંદની ચાવી 'મનોનિયંત્ર'માંથી જડે છે. આ સુધારા-વધારાના જમાનામાં બનાવરી કૃત્રિમ દાન્યો અને મોજ-મગ્ગનો હલબહાર વધારો થતો જાય છે. (અર્પણ).

આ વાતના પુરાવામાં ડૉક્ટર કુહને પોતાના અનુભવમાં આવેલા અનેક દાખલામાંથી એક નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. તેઓ લખે છે કે એક વખતે ફેફસાંના સખત સોજાથી તદન નિશ્વેદ થઈ પડેલી એક નવ વરસની છોકરીને તપાસવા માટે એક કુટુંબે મને બોલાવ્યો. મારા જતા પહેલાં બે મહિનાથી ફિયોસોટ નામની દવાના ઉપાય તે કુટુંબના અંદોષથીક ડૉક્ટરે કર્યા હતા અને તે દવાના ઝેરને લીધે દરદીની પચનક્રિયા ઐતલી બધી બગડી ગઈ હતી કે પોતાની છોકરીના બચવાની સર્વ આશા તે માઆપોએ મુકી દીધી હતી. છેલ્લી ઘડીએ મને બોલાવવામાં આવ્યો ત્યારે દરદીની આવી હાલત હતી. મેં દરદીનાં માતાપિતાને ચોખ્ખું કહી દીધું કે તમારા દવા આપનાર ડૉક્ટરના ચખ્ખો તરફ મુલ્લ ધ્યાન નહિ આપતાં ક્રૂર મારા કહેવા પ્રમાણે જરાબર ચાલશે તો તો ઘણું કરીને સુધારો હુંક વખતમાં થશે. અને બન્યું પણ તેમજ. બીજેજ દિવસે દરદીની તબીબત સુધરતી જણાઈ અને એક અઠવાડીઆમાં તો બચમાંથી તે તદન સુકત થઈ અને તે પછી થોડાંકજ અઠવાડીઆમાં તે છોકરી ઘરની બહાર તદન સાજ થઈને આનંદમાં દોડવા લાગી. જે મારા ઉપચાર વ્યાધિના આરંભમાં જ વપરાયા હોત તો આવા બચકર દરદમાં પણ બે મહિના સુધી ગંધાતા ફિયોસોટના અસ્વાભાવિક ઉપચારની પીડા સહન કરવાને બદલે થોડાં અઠવાડીઆંને બદલે માત્ર થોડાજ દિવસોમાં તે છોકરી સાજ થઈ શકી હોત.

ફેફસાંના સર્વ રોગોમાં ફેફસાંના ઉંડાણના ભાગમાં ઘણીજ વધારે ગરમી હોય છે. દરેક શ્વાસમાં અંદર લેવાતી હવાનું પૃથક્કરણ થાય છે. ઐતલે કે તે હવામાંનો ઓક્સીજન ફેફસાંની અંદરના લોહી સાથે મળી જાય છે અને બાકી રહેલો નાઇટ્રોજન વાયુ લોહીમાંના કાર્બોનીક એસીડ ગેસ જેવા મલીન તત્વો સાથે મળીને બહાર નીકળી જાય છે. કારણ નાઇટ્રોજનવાળા મલિન પદાર્થો સાથે ઓક્સીજન મળવાથી “ઓક્સીડેશન” નામની જે ક્રિયા થાય છે તે ક્રિયા વખતે હમેશાં ગરમી પેદા થાય છે, એ વાત રસાયનશાસ્ત્રના સર્વ અભ્યાસીઓને જાણીતી છે. મલિન પદાર્થોના સંચય ફેફસાંમાં જેમ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તેમ ફેફસાંમાં વધારે ને વધારે ગરમી પેદા થવાનો સંભવ રહે છે.

અગાઉ સમજાવવામાં આવ્યું છે કે વિનંતીય પદાર્થોના કચરો શરીરમાં કહેવા લાગે છે ત્યારે જ જંતુઓ ત્યાં પેદા થઈને વધી શકે છે અને રોગના તેવા સૂક્ષ્મ જંતુઓને પેદા થવા તથા વધવા માટે પોતપોતાની જાત પ્રમાણે અમુક હદ સુધીની ગરમીની ખાસ જરૂર રહે છે. આ નિયમ ક્ષયના જંતુઓને પણ લાગુ પડે છે. દવા વાપરનારા ડૉક્ટરો પણ આ વાત જાણે છે પરંતુ પોતાના તેવા જ્ઞાનનો સંવિધેય ઉપયોગ કરતાં તેમને આવડતું નથી. તેથી કુદરતી ઉપાયોવડે ફેફસાંની અંદરની ગરમી ઓછી કરવાને બદલે જંતુઓને મારી નાખવા માટે ઝેરી દવાઓનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તેવી દવાઓવડે જંતુઓ મરતા પહેલાં દરદીજ બીચારો મરી જાય છે.

દરેક રોગના કારણ તરીકે કોઈ એક જાતના સૂક્ષ્મ જંતુને જવાબવાનો પ્રયત્ન હાલના ડૉક્ટરો કરે છે પરંતુ તેઓ તેમ કરતી વખતે ફુનીઆનો એક સાધારણ નિયમ ભૂલી જતા જણાય છે કે, જુદા જુદા દેશમાં થતા એકજ નામના છોડવાની જાતમાં તફાવત હોય છે, અને જુદા જુદા દેશમાં વસતા એકજ જાતના પક્ષિનાં પીંછાંમાં ફેર હોય છે તેજ પ્રમાણે સર્વ સૂક્ષ્મ જંતુઓનાં કદ અને આકારનો આધાર ગરમી ઉપર રહેલો છે.

ઉપર દર્શાવેલા મારા વિચારો જે બરાબર સમજ્યા હશે તેઓ તો ક્ષય જેવા વ્યાધિઓ શી રીતે મટાડવા તે સહેલાઈથી જાણી શકશે. પ્રથમ તો શરીરની અંદરની અસ્વાભાવિક પ્રમાણમાં વધી ગએલી ગરમી ઓછી કરી દેવી જોઈએ, અને તેજ વખતે જીવનજાળ વધારવું જોઈએ, કે જેથી કરીને રોગ જે રીતે વધ્યો હોય તેજ રસ્તે પાછો વળીને જતો રહે. આ હેતુ પાર પાડવા માટે ખાનપાન સંબંધીના અને ખીજા નિયમો પાળવા ઉપરાંત મારા ખતાવેલા સ્નાન વગેરેના ઉપાયો કરવાની પણ અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. ખરી મહેનત તો મારાં ખતાવેલાં સ્નાન એક પછી એક લાગુ રાખવામાં પડે છે. ક્ષયરોગીના શરીરમાં વધી ગએલી ગરમી ઓછી કરવામાં ઘણો વખત લાગે છે. અને તેથી દરેક દરદીની શારીરિક સ્થિતિનો વિચાર કરી દરેક સ્નાન એક પછી એક કેટલા વખતે અને કેટલો વખત લેવું એ નક્કી કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવાં સ્નાન કેટલાં અઠવાડીયાં કે મહિના સુધી લેવાનું ચાલું રાખવું તે ચોક્કસ રીતે નક્કી કરવાની જરૂર રહે છે. આ બાબતનું જ્ઞાન તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો સંબંધીના લાંગા વખતનો જાતિ અનુભવ જેને હોય તેની પાસેથીજ શીખી શકાય છે. ઉપર કહ્યા તેવા ઉપચાર ઉપરાંત દરદીને લગભગ બધો વખત ખુલ્લી અને પ્રકાશવાળી હવાવાળા સ્થાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આ બાબત વ્યાધિ મટાડવામાં આતશય ઉપયોગની છે, અને તેથી તે વિષે મુદ્દલ દુર્લક્ષ થવું જોઈએ નહિ. આગળના પ્રકરણમાં જણાવેલી રીતે સૂર્યના તડકાનાં સ્નાન લેવાથી પણ ક્ષયના દરદીઓને ઘણોજ લાભ થાય છે.

“ ટ્યુબર ક્યુલીન ” અથવા તો એવી કોઈ પણ દવાને પીચકારી વડે લોહીમાં દાખલ કરવાની રીતને ડૉક્ટર કુહને સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢે છે. આવા ઉપાય કરવાથી અકસીરતા અથવા તેનાથી દેખાતા ક્ષયદા વિષે ડૉક્ટર કુહને આ પ્રમાણે લખે છે:—“ ક્ષયના દરદીઓના લોહીમાં પીચકારી વડે જે ગંદી અને ઝેરી દવાઓ દાખલ કરવામાં આવે છે, તે અચુક સંજોગો વચ્ચે દરદીના શરીરમાં રહેલા વિજાતીય પદાર્થોની ઉપર અસર, પલાળેલા લોહના જથ્થા ઉપર ખમીરની જેવી અસર થાય છે, તેવીજ જાતની હોય છે. ” આને લીધે દરદીના શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોની કહોવાણીની મૂળ સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય છે. અને તેવા ફેરફારની સાથે શરીરની અંદરની ગરમીમાં પણ ફેરફાર થાય છે. આમ થવાથી મૂળની ગરમીએ વધી શકે તેવી જાતના ક્ષયના જંતુઓનું સ્વરૂપાન્તર થવા લાગે છે, અને તે થઈ રહે ત્યાં સુધી દરદીને લાભ થએલો દેખાય છે. પરંતુ જંતુઓની હયાતી અને વૃદ્ધિનું મૂળ કારણ જે શરીરમાંના વિજાતીય પદાર્થોના કચરો તે તો શરીરમાં કાયમ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ દવાઓના ઉપયોગને લઈને ઉલટો વધે છે. આ રીતે કોઈ પણ જાતની રસી મુકવાની અથવા તો પીચકારી વડે શરીરમાં દવા દાખલ કરવાની રીત એક ખોટો ઉપાય છે. અને તેનાં માઠાં પરિણામ મોડાં યા વહેલાં દરદીની તખીયત ઉપર જણાયા વિના રહેતાં નથી. આ કારણથી ટ્યુબર ક્યુલીન ઇન્ડોક્સેશન પછી થોડા વખત સુધી જણાતા ક્ષયદા અને આનંદનો થોડા મહિના પછી કેવળ નાશ થઈને તીવ્ર નિરાશા અને ગંભીર વ્યાધિનાં દર્શન થાય છે. હવે તો સર્વે સુધરેલા દેશના મહાન બુદ્ધિમાન ડૉક્ટરો ઇન્ડોક્સેશનના ઉપચારને ધિક્કારી કાઢવા લાગ્યા છે. આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુહને પણ લખે છે કે, “ મોટામાં મોટું ઊંડવેદું જે ફની-આમાં હોય તો તે ઇન્ડોક્સેશનની પદ્ધતિ છે. ” ( “ Vaccination or inoculation of any kind, is the greatest quackery which there is ” ).

વધી ગએલા ક્ષયરોગને ખરેખર મટાડવા માટે તો ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારો વર્ષો સુધી સંભાળપૂર્વક ચાલુ રાખવા જોઈએ. અને તેમ છતાં પણ ક્ષયરોગની છેલ્લી સ્થિતિમાં આવી ગએલા દરદીઓને મટાડવાનું અતિશય મુશ્કેલ કે અશક્ય પણ થઈ પડે તે બનવા જોગ છે. તોપણ ગમે તેવી સ્થિતિમાં ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચારથી દરદીનું દુઃખ થોડું ઘણું ઓછું થયા વગર રહેતું નથી. ક્ષયના દરદીના સામ્ય થવાનો મુખ્ય આધાર તેનામાં રહેલા જીવનબળ ઉપર છે, એટલે કે પચનક્રિયા અને શરીરની પોષણક્રિયા સુધરવા ઉપર રહેલો છે. જો આપણે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા જાળુને માટે સુધારી શકીએ અને તેને કુદરતી સ્થિતિમાં લાવી શકીએ તો આપણને આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલા ટુંકા વખતમાં દરદી સુધરવા લાગે છે. પરંતુ જો આપણે તેમ કરી ન શકીએ તો દરદીને બચાવવાનું કામ અશક્ય થઈ પડે છે. ક્ષય રોગીઓ સંબંધીના પોતાના બહોળા અનુભવના આધારે ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે, મારી સારવાર નીચે રહેલા ઘણા ક્ષયના દરદીઓ માની પણ ન શકાય તેટલા થોડા વખતમાં સામ્ય થઈ ગયા હતા, કારણ કે તેમના શરીરની પોષણક્રિયા જલદી સુધરી શકે તેની હતી. તેથી ઉલટું જો દરદીઓનાં ફેફસાંમાં સડતાં ટ્યુબરકલ કે ગાંડો હતી, તેવા દરદીઓની તેવી ગાંડો સાફ કરવામાં વર્ષો જેટલી મુદત લાગી હતી અને દરેક ગાંડ વેરાતી વખતે દરદીની સ્થિતિ જો કે ગંભીર થતી નહિ તો પણ તેને ઘણી પીડાતો સહન કરવી પડતી. મારા ઉપચારો વડે શરીરની અંદરની ગરમી મરજી મુજબ રાખી શકાય છે. અને તેથી કરીને કુશળતાપૂર્વક કામ લેવામાં આવે તો શરીરમાંના વિઝતીય પદાર્થોના કચરો જેવી રીતે એકઠો થવા પામ્યો હોય તેવીજ રીતે પાછો શરીરમાંથી બહાર કઢાડી શકાય છે.

જો શરીરમાં શક્તિ હોય તો ફેફસાં અને પેટમાંના મળને કઢાડી નાખવાનો સારામાં સારો ઉપાય ધર્પણ સાથેનું ઉપસ્થભાગ્નન નામનું સ્નાન છે. બાષ્પ અથવા વરાળના સ્નાન અને ઉનાળાની ઋતુમાં વરાળને બદલે સૂર્યના તાપના સ્નાનથી પણ ઘણો લાભ થવાનો સંભવ છે. ખાનપાનની બાબતમાં પુરતી સંભાળ લેવાની અને તાજી અને ચોખ્ખી હવા દરદીને રાત દિવમ મળ્યા કરે તેવી કાળજી રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

જો દરદીઓનો રોગ ઘણોજ વધી ગયો હોય તેમને માટે ઉપર કહ્યાં તેવા પ્રકારનાં સ્નાન બહુ સખત પડે છે માટે તેમને વારંવાર સાદાં કટિસ્નાન જેવા મૃદુ ઉપચારો કરવાની બાંધામણ આપી શકાય. પાણીની ટેમ્પરેચર આશરે ૮૧ થી ૮૬ ફેરનહીટ સુધી રાખવી અને સ્નાન વખતે પાણી છેક બહા સુધી આવવું જોઈએ. શરૂઆતમાં દરદીને આ સ્નાન ફક્ત પાંચજ મિનિટ સુધી લેવરાવવું, અને પાછળથી દરદીથી સહન થાય તેમ તેમ તેનો વખત વધારતા જવું. આવું સ્નાન દરદીને ઘણીક વાર કરાવવું. આ રીતે ઉપચાર ચાલુ રાખતાં જ્યારે દરદીના શરીરમાં પુરતી શક્તિ આવે ત્યારે તેને ધર્પણ સાથેનું ઉપસ્થભાગ્નન સ્નાન લેવરાવી શકાય. કેટલીક વાર એવું પણ બને કે શરીરમાંથી રોગને તદ્દન કાઢી નાખવા જેટલું જીવનબળ શરીરમાં હોય નહિ પરંતુ તેવા ઘાબલામાં એ ઉપર કહેલા સ્નાન વડે દરદીનું દુઃખ ઓછું કરી શકાય છે, એ વાતમાં તો કાંઈજ શક નથી. જ્યારે જ્યારે દરદીના શરીરની પોષણક્રિયા સુધરી શકે તેની હોય ત્યારે ત્યારે તો દરદીનું દરદ નિર્મૂળ થવાની સારી આશા રાખી શકાય.

initiated as to the really dangerous state of this patient. Anyone unacquainted with my Science of Facial Expression would have considered this woman, when she began my treatment, a picture of perfect health." પરંતુ મારા ઉપચાર શરૂ કરતી વખતે આ બાધ પોતે તો પોતાની ગંભીર સ્થિતિ બરાબર જાણતી હતી. આ દરદીને ઠંડા પાણીનાં બાષ્પસ્નાન, શરીરને મુદ્દલ ઉકરે નહિ તેવો સાદો ખોરાક, અને ખુલ્લી હવામાં બને તેટલો લાંબો વખત રહેવું, તેવી જાતના ઉપાય કરવાની મેં ભલામણ કરી. તે પ્રમાણે બરાબર ચાલવાથી છ મહિનાની અંદર તેની તબીબત સામાન્ય રીતે એટલી સુધરી ગઈ કે દાદર ઉપર ઝંકપથી ચઢવામાં અને ઘણું ચાલવામાં અગાઉની માફક તેને મુદ્દલ પરિશ્રમ જણાતો નહિ બ્યારે અગાઉ તો તેમ કરવા જતાં તે તદન થાકીને લોથ થઈ જતી હતી. પચન અને પોષણ ક્રિયા બહુ સંતોષકારક બની હતી અને સ્વભાવ સંતોષી અને સુખી બન્યો હતો, તથા શિરોવેદના તો તદન અદ્રશ્ય થઈ ગઈ હતી. આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાતું હતું કે વિજ્ઞાતીય પદાર્થો ઉપર ચઢતાં બંધ થઈ પેટ તરફ પાછા વળવા લાગ્યા હતા. આ પ્રકારની પહેલા વર્ષની સારવાર દરમિયાન ફેફસાંની અંદરનાં ટ્યુબરકલ વેરાતી વખતે સખત માંદગી બે વખત થઈ આવી હતી. આ માંદગીઓ જે બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી ચાલુ રહી હતી તે વખતે દરદીને વારંવાર બહુ નબળાઈ જણાતી હતી. પરંતુ તેના શરીરની દીર્ઘકાળની મક્કપૂર્ણ સ્થિતિનો વિચાર કરતાં આવા ક્ષણિક દુઃખપ્રદ “બ્યાધિહર પરિવર્તન સુદૂર્ત” જેને ઇંગ્રેજોમાં “ક્યુરેટિવ ક્રાઈસિસ” (Curative Crisis) કહે છે તે, આવે એમાં આશ્ચર્ય સરખું કાંઈજ નથી.

બીજા વર્ષમાં પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાય ચાલુ રાખવાથી દરદીની સ્થિતિ સ્પષ્ટ રીતે ઘણી સુધરતી ચાલી. આ વર્ષમાં પણ ઉપર કહી તેવી “ક્રાઈસિસ” બે વખત આવી પરંતુ તે પછી તે બાઈનું દરદ હંમેશને માટે જતું રહ્યું. અને બધી મળીને બે વર્ષની મુદતમાં તે તદન સાજ થઈ ગઈ.

**ક્ષયરોગ:**—બીજા પણ જાણવા જેવો એક કેસ ડૉક્ટર કુહને લખે છે. આશરે ૪૦ વર્ષની ઉંમરનો એક મૃદરથ ઘણા પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે ક્ષયરોગથી પીડાતો હતો; અને તેથી જાણુને માટે ઇટાલી દેશના દક્ષિણમાં જઈને રહેવાની તેને સલાહ આપવામાં આવી હતી. ડૉક્ટર કુહનેએ આ દરદીને પોતાના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસ્યો તો જણાવ્યું કે તેનું દરદ ધણું વર્ષોનું જીર્ણ રૂપનું હતું. તેથી કરીને દક્ષિણ ઇટાલીની ગરમ આબોહવામાં રહેવા છતાં પણ એક વર્ષ કરતાં તેનું આયુષ્ય વધારે લંબાઈ શક્યું ના હોત. મેં મારા ઉપચાર શરૂ કર્યા. માત્ર ચાર અઠવાડીયાં ઉપચાર ચાલ્યા પછી અને તેની તંદુરસ્તી મક્કમણે સુધરતી જતી હતી તેવામાં, આંતરડાં અને મૂત્રાશયમાં શ્લેષ્મ વિકાર થઈ આવ્યો. આજ પ્રકારનું દરદ આ દરદીને નવ વર્ષ ઉપર થયું હતું અને તેનાથી તેણે બહુ લાંબો વખત પીડા સહન કરી હતી, અને તે પછી દવાઓની મદદ વડે તેને શરીરમાં દબાવી દેવામાં આવ્યું હતું. આ વખતે થએલો શ્લેષ્મવિકાર બહુ જોરમાં નહતો બને એક પખવાડીઆમાંજ તદન મરી ગયો. મારા ઉપચારોથી શરીરમાં જીવન બળ વધતાં અગાઉ દવાઓ વડે દબાવી દીધેલા બીજા પણ જીર્ણ રોગો બહાર નીકળી આવ્યા. દાખલા તરીકે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની વયમાં આ દરદીને પ્રમેહનું દરદ વારં વારે ઘડીએ થઈ આવ્યું હતું.



અને દવાઓના અને રસીઓનાં ઈન્જેક્શન મારી દરેક વખતે દવાવી દેવામાં આવ્યું હતું, તે દરેકે પણ ફરીથી દેખાવ દીધો. એક પખવાડીઆમાં આ દરદ પણ દરદીને છેલ્લી સલામ કરીને ચાલ્યું ગયું. ફેફસાંનો વ્યાધિ પણ આટલા વખતમાં તો તદન મરી ગયા જેવો જણાતો હતો છતાં મારી સલાહ પ્રમાણે ઉપચારો દરદીએ ચાલુ રાખ્યા અને એકંદર દોઢ વર્ષની મુદતમાં તે તદન સાજો થઈ ગયો.

**હાડકાંમાં ક્ષય અને સડો:—**ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે આવા દરદથી પીકાતાં ઘણાં દરદીઓને મારા ઉપચારોથી બહુ લાભ મળ્યો છે. આવા લગભગ સર્વ દાખલામાં તે દરદીઓને નાનપણમાં અરિથકૌટિલ્ય (Rickets) નું દરદ હતું, એટલે જે બાળકોનાં હાડકાં નાનપણમાં બહુ પોચાં અને વળી ગએલાં હોય છે, તેઓને આગળ જતાં હાડકાંનો ક્ષયરોગ કે સડો લાગુ પડે છે. આવા દરદીઓનાં હાડકાં બાળપણથીજ રોગી અને જલદી બાગી જાય તેવાં હોય છે, અને તેની ખાત્રી સહેલાઈથી થઈ શકે છે. જુવાનીમાં અગર તો તેના આરંભ પૂર્વે પણ હાડકાં સડવાની શરૂઆત થાય છે. એટલે પગનાં અથવા હાથનાં હાડકાં એક વાદળીની માફક કુલીને અંદર પર થવા લાગે છે, અને તેજ વખતે સાંધાઓ પણ કુલી જાય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે, મારી પાસે આવેલા આવા દરદવાળા દરદીઓ-માંથી કેટલાકના હાથ કે પગ સર્જનોએ કાપી નાખ્યા હતા અને મારી પાસે ઉપચાર કરવા આપનારા દરદીઓમાંથી મોટા ભાગના વ્યાધિ અસાધ્ય છે એમ ડૉક્ટરોએ જાહેર કરેલું હતું. મારી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપાય કરવાથી તરતજ વ્યાધિએ પાછા હઠવા માંડ્યું હતું. પરંતુ એક વાર કાપી નાંખેલા અવયવો દરદીઓને બીયારાને પાછા મળી શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહનેનો એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે, કોઈ પણ વ્યાધિમાં ઉપાય કરવાને બદલે રોગી અવયવને કાપી નાખવો એના જેવું અયોગ્ય આચરણ બીજું કોઈ પણ હોઈ શકે નહિ. ડૉક્ટર કુહને વધારેમાં જણાવે છે કે, આવા કુદરત વિરુદ્ધના કાર્યથી એક પણ દરદ ખરી રીતે કદી મટ્યું નથી તેમજ રોગનું કારણ કદી દૂર થઈ શક્યું નથી. જે માગે વ્યાધિ થવા પામ્યો હોય તેજ માગે તેને પાછો હડાવતે હડાવને, છેવટે શરીરમાં તદન નોખુદ કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તે ખરી રીતે મટ્યો ગણાય નહિ.

એક છોકરો જેના જન્મે પગના નળા (દીંચણથી પગની ઘુંટી સુધીનાં હાડકાં)માંથી ધારાં પડી પર વહેતું હતું તે છોકરો ડૉક્ટર કુહને પાસે ઉપાય કરાવવા ગયો. બીજા ડૉક્ટરોએ તો જન્મે પગ કપાવી નાખવાની સલાહ આપી હતી, જેથી નિરાશ થઈને દરદીનાં માથાપે તેને ડૉક્ટર કુહને પાસે આણ્યો હતો. ઠંડા પાણીનાં સ્નાન અને શરીરને મુદલ ઉશ્કેરે નહિ તેવા મરી મસાલા વિનાના અનાજનો સોદો ખોરાક ઇસાદિ ઉપચારો શરૂ કરવાથી એક મહિનાની અંદરજ પગ ઉપરનાં આઠ આઠ તસુ લાંબાં ચાંદાં પડી હાડકાં બહાર દેખાતાં હતાં તે ચાંદાં રૂઝા માંડી સારી ચામડી અંદરની બાજુથી હાડકાં ઉપર ઢંકાઈને ધા અંદરથી બહાર પુરાતા આવ્યા. બે જગાએ નાનાં ભીંગડાં સિવાય બાકીનો બધો બામ રૂઝાઈને છ મહિનાની મુદતમાં તદન સારો થઈ ગયો. અને ઉપર કહેલા ઉપાય ચાલુ રાખવાથી બાકીના બે મહિનામાં પેલાં બે ભીંગડાં પણ તદન અદ્રશ્ય થઈ ગયાં. તે ઉપરાંત બાળકનું સામાન્ય આરોગ્ય પણ અતિશય સુધરવાથી તેની દીલગીરી ભરેલી મુખમુદાને બદલે તે ખરેખર આનંદી છોકરો બની ગયો હતા.

એક બીજા દાખલામાં દસ વર્ષના છોકરાને દીંચણના હાડકાંને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો.

હતો જેને પણ કાપ્યા વગર ચાલે તેમ નહોતું. આ દરદીને મટાડવા માટે લાગલાગટ નવ મહિના સુધી ડોક્ટર કુહનેના પાણીના ઉપચારો કરવામાં આવ્યા, ત્યારે છેવટે ઢીંચણ આગળ એકઠાં થએલાં મહિનતત્વો વ્યાધિના મૂળ સ્થાને એટલે કે પેટુ તરફ પાછાં ખેંચી શક્યાં અને તે પછી નર્મનના છેક ઉપરના ભાગ ઉપર છિદ્ર પડી તેમાંથી વિનમતીય પદાર્થોના મહિન કચરો ત્રણ મહિના સુધી વગર અટકાવે વહ્યા કર્યો, તે પછી વળી બીજા ત્રણ મહિના સુધી તેજ ઉપાયો ચાલુ રાખ્યા ત્યારે બીજા છોકરાની માફક કેવળ તંદુરસ્ત બની આ દરદી હરતો ફરતો અને દોડતો થયો.

**લ્યુપસ (Lupus)**—બીજા વ્યાધિઓની માફક આ અસાધ્ય દરદથી પીડાતા અસાધ્ય દરદીઓને એના એજ ઉપાયોથી ડોક્ટર કુહને સાબ કરી શક્યા હતા તે વાત સર્વ વ્યાધિઓનું ખરું સ્વરૂપ એકજ પ્રકારનું હોવાના સિદ્ધાંતનો સખળ પુરાવો પુરો પાડે છે. સર્વ કોઈને જાણવા જેવો લ્યુપસ નામના દરદોનો એક દાખલો ડોક્ટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. એકતાલીશ વર્ષની એક સ્ત્રીને આ દરદ હતું. આ દરદી પોતે એક વર્ષનું બાળક હતી ત્યાં સુધી તેને કોઈ પણ જાતનો વ્યાધિ નહોતો. તે પછી તેને બે વર્ષની ઉંમરે બળાચા ટાંકવામાં આવ્યા અને તેજ દિવસથી તેના કુખનો આરંભ થયો. શીતળાની રસી મુકાવ્યા પછી આમડીનું એક હાંથી અને ગંભીર દરદ થઈ આવ્યું જેમાંથી તેના દશમા વર્ષની ઉંમરે મોઢા ઉપર લ્યુપસ ઉદ્ભવ્યું. ઘણા પ્રખ્યાત ડોક્ટરોની સલાહ અને ઉપચાર કરવા છતાં કંઈજ લાભ ન થવાથી ચહેરાને કુરૂપ કરી નાખનાર આ લ્યુપસના દરદથી તે સ્ત્રી ૩૦ કરતાં પણ વધારે વર્ષ પીડા પામી. તેના ચહેરા તરફ જોતાં દરેક માણસને બહુજ કંટાળો ઉપજતો અને તેથી તેને જ્યારે ના છુટકે બહાર જવું પડતું ત્યારે તેને જોઈને લોકો પોતાનાં મોઢાં કંટાળીને બીજી તરફ ફેરવી દેતા. આવી અસહાય સ્થિતિમાં તે દરદી ડોક્ટર કુહને પાસે ગઈ કારણ કે બીજા ડોક્ટરોએ તેનું દરદ મટાડવાની આશા આપી નહિ. મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રને આધારે તપાસી જોતાં ડોક્ટર કુહનેએ જણાવ્યું કે મળસંચયનું સ્થાન વ્યાધિ મટાડવામાં બહુ અનુકૂળ પડે તેવું હતું. અને તેથી તેના બહુ જલદી સાબ થવાની આશા ડોક્ટરે આપી. એકજ પખવાડીઆ સુધી ઉપાય કર્યા એટલામાં તે દરદવાળી જગ્યાનું સ્વરૂપ બદલાયું અને ચહેરા અગાઉના જેટલો કંટાળા ભરેલો દેખાતો બંધ થયો. તે બાદની પચનક્રિયા જેના ઉપર અત્યાર સુધી કોઈએ ધ્યાન આપ્યું નહોતું તે પણ ડોક્ટર કુહનેના ઉપાયોથી ઘણીજ સુધરી. અને ગાઢ અને પેસાળ વાટે ધણીજ અસ્વાભાવિક જાતનો ઘણા વખતનો ભરાઇ રહેલો બીગાડ નીકળી ગયો. અને સાત આઠવાડીઆની સુદતમાં દરદીના મુખપરની આમડીએ કુદરતી રંગ ધારણ કર્યો.

આ કેસમાં આટલો જલદી લાભ થવાનું કારણ એ હતું કે મળસંચય ચરીરના આગલા ભાગમાં હતો અને તે કારણથી તેને લીધે થનાર વ્યાધિએ જલદી મટી શકે છે, એ વાત ડોક્ટર કુહનેના મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ સારી રીતે જાણે છે.

લ્યુપસના બીજા કેટલાક દરદીઓનું દરદ જો કે બહુ ઉંડું નહિ હોવા છતાં ઘણી લાંબી સુદતે તેઓ સાબ થયા હતા. આમ થવાનું કારણ એ છે કે વિનમતીય પદાર્થોના મળસંચય ચરીરના કાપા ભાગ તરફ અગર તો બરડા તરફ જમણે હોય છે ત્યારે તેને લીધે થએલાં દરદો મટાડવામાં ઘણા લાંબો વખત અને બહુ મહેનત પડે છે.

આવા ઘણા દરદીઓ જોપચાર થોડાં અકવાડીયાં કરી જોઈને પછી તે છોડી દે છે; કારણ કે તેટલી સુદતમાં તેમને કાંઈ ખાસ લાભ જણાતો નથી. અગર કંઈ લાભ જણાય તો તે માત્ર પચનક્રિયામાં થોડો સુધારો હોય છે. પોતાનો વ્યાધિ જડ મૂળમાંથી મટાડવા માટે પુરતા વખત સુધી ડૉક્ટર કુહનેના ઉપાયો ચાલુજ રાખવા જોઈલી ખત મનુષ્યોમો હોતી નથી એ દીક્ષગીરીની વાત છે.

ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે, સ્ટેડીન ગામની એક સ્ત્રીના લ્યુપસના દરદને બહુજ સફળતા-પૂર્વક મટાડવાનો સુયોગ મને મળ્યો હતો. લગભગ ૧૯ વર્ષથી મુખ ઉપરના લ્યુપસના દરદથી આ બાઇ પીડાતી હતી, અને છેવટે તેનો ચહેરો એટલો ખરાબ દેખાતો હતો કે તે ઢાંકવા માટે બહાર જતી વખતે તે બાઈ એક સજડ ચુંથેલી કપડાની જાળી મુખ ઉપર ઢાંકતી હતી. મારી પાસે આવતાં પહેલાં દવાઓના જણાએલા સર્વે ઉપાયો તે અજમાવી નિરાશ થઈ ચુકી હતી. છતાં મારા બતાવ્યા પ્રમાણે જોપચાર શરૂ કરવાથી તરતજ લાભ જણાવા લાગ્યો અને થોડાજ વખતમાં બહુ દરદ મટી ગયું.

આ દરદીએ રાજપુતીથી એ સાર એક મર્ડીશીકેટ ડૉક્ટર કુહનેના ઉપર વગર ભાગ-ણીએ લખી મોકલ્યું હતું, અને બીજા દરદીઓને જોપચાર જેવી ઉત્તમ ઉપચાર પદ્ધતિનો લાભ લેવાની બક્ષામણુ કરી હતી.

### ઉપસ્થ કે જનનેદ્રિયના વ્યાધિઓ.

લગભગનો ઢોંગ અને જોડી શરમ કે જે પડદાની પાછળ દુરાચારી જ્ઞાનાંધ મનુષ્યો છુપાઈ બેસે છે તેને જલદીથી દૂર કરવાની જરૂર છે. હસ્યુક્ત લગભગ અને જોડી શરમની છાયા તીચે ભયંકર દુરાચાર અને કુટુંબોનાં ઝાંખરાં ફેલાય છે અને ફળે છે. અને તેને સુકવી નાખી તેમનો નાશ કરવાનો એકજ ઉપાય સત્યજ્ઞાન તથા સાદી વ્યવહાર યુક્તિના પ્રકાશનો બહોળો પ્રસાર કરવો તેજ છે. મનુષ્ય જાતનાં છુપાં પાપ અને ગુપ્ત દરદો વિષે આપણે જો લખવાજ બેસીએ તો પછી તે બાબતમાં ખુલ્લા દીક્ષથી અને સંકોચ વિના કામ થવું જોઈએ. પ્રજોત્પાદક અવયવોના રોગો એટલું બહુ નુકશાન એટલા બહોળા વિસ્તારમાં ફેલાવી રહ્યા છે, અને તેવાં દરદો મટાડવામાં એટલી તો સંપૂર્ણ ફતેહ જોપચાર વડે મેળવી શકાય છે કે, આ વિષયમાં જો અમે મુગા રહીએ તો તે ખરેખર એક ગંભીર પાપ જ ગણાય. આવા વ્યાધિઓના ખરા સ્વરૂપ વિષે અને ખાસ કરીને તો તેવાં દરદોમાં વપરાતી દવાઓનાં નુકશાન વિષે પ્રજામાં ફેલાએલું ગાઢ અજ્ઞાન અતિશય દુઃખનું કારણ છે. બીજા વિચાર દૂર રાખીએ તો પણ, આટલુંજ કારણ આ વિષયમાં ખુટી રીતે અને વગર સંકોચે લખવાની આપણને ફરજ પાડે છે. અગાઉના કોષ્ટ પણ જમાના કરતાં હાલના વખતમાં ગુપ્ત દરદો અતિશય વધી પડ્યાં છે, તે વાતની કોઈનાથી પણ ના પાડી શકાય તેમ નથી. ખાસ કરીને દરવર્ષે લાખો અને કરોડો મનુષ્યો ચાંદી પ્રમેહરૂપી રાક્ષસી અને ગંદા રોગના પંજમાં સપડાય છે અને પાછળથી એકાન્તમાં તેઓ અકથ પીડાથી રીબાયા કરે છે.

મેયરોપ્થીનાં એટલે કે જોપચાર જેવા કુદરતી ઉપાયોના સિવાય દવાના બીજા કોષ્ટ ઉપાયો ચાંદી પ્રમેહને મટાડી શકતા નથી. પારાથી બનેલી જાત જાતની દવાઓ બહાર લગાવવાથી અને ખાવાથી જ્યારે પારો શરીરની સપાટાતુઓમાં પ્રસરી જઈને તે સર્વને વિષમય

ખનાવી દે છે ત્યારે કેટલાક વખત સુધી ચાંદી પ્રમેહનાં દરદો શરીરમાં સમાઈ ગએલાં રહે છે, અને અદ્યપક્ષાળ માટે અપ્રકટ ગુહ સ્વરૂપ તે દરદો, ધારણ કરે છે; જેને અગાનથી ડોક્ટરો અને દરદીઓ રોગ મટી ગયાનું લક્ષણ માને છે. પરંતુ આજ કારણને લીધે વર્ણવી ન શકાય તેટલું નુકશાન દરદીઓને થાય છે. કારણ કે આવા ધણા દરદીઓને પોતાના ડોક્ટરો તરફથી એવી ચોકસ ખાતરી મળેલી કે તેમનાં ચાંદી પ્રમેહનાં દરદ દવાથી તદન મટી ગયાં છે તેથી તેઓ લાજ કરે છે. અને પછી તેવા લાંસના પરિણામે ટુંક સુદ્ધતામાં તેમને પોતે કેટલા છેતરાયા છે તે વિષે ધણુંજ પસ્તાવું પડે છે. જે પુરૂષના શરીરમાં ચાંદી પ્રમેહનું દરદ દવાના બેરથી છુપાઈને દબાઈ બેઠું હોય તે પુરૂષની સાથે સંયોગ થવાથી સ્ત્રીની તંદુરસ્તી અને જીંદગી બેખમમાં આવી પડે છે. વિવિધ સંભોગની ક્રિયા વખતે સ્ત્રીપુરૂષનાં અંગો એટલા ગાઢ સંબંધમાં આવે છે કે તે સમયે પરસ્પરના શરીરમાં રહેલાં સારાં નરસાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની ત્વરિત આપલે કે વિનિમય થાય છે, અને તેથી બે સ્ત્રી સંપૂર્ણ નીરોગાવસ્થામાં તે સમયે ન હોય તો પુરૂષના શરીરમાં ગુપ્ત રહેલાં ચાંદી પ્રમેહ (સિદ્ધિલીસ)નો ચેપ કે રોગ તે સ્ત્રીને લાગુ પડે છે—આવા સંબંધથી ઉત્પન્ન થનાર સંતતિ પણ રોગીજ નરમે છે, કેટલાકનાં નાક બેસી ગએલાં હોય છે, કેટલાકનાં તાળવાંમાં છિદ્રો પડેલાં હોય છે, અને બે તેઓ મોટી ઉમરનાં થવા પામે છે તો પણ તેઓનાં સર્વ અંગ બરાબર ખીલી શકતાં નથી. આ કારણથી પ્રકટ સિદ્ધિલીસના કરતાં ગુપ્તપણે રહેલો તે રોગ વધારે ભયંકર છે એમ અમારું માનવું છે. કારણ કે જ્યાં સુધી આ દરદ પ્રકટપણે તીવ્ર રૂપમાં મનુષ્યના શરીરમાં હોય ત્યાં સુધી બાગ્યેજ કોઈ સ્ત્રીનો સંબંધ ધ્રુજે છે.

દવાઓ વાપરનારા ડોક્ટરો પણ સિદ્ધિલીસની ગુપ્ત સ્થિતિ કે અપ્રકટ સ્વરૂપ હોવાનું કમ્બલ કરે છે, પરંતુ જ્યારે દવાથી દબાએલું આ દરદ ફરીથી બહાર નીકળી આવે છે ત્યારેજ તેઓને ખબર પડે છે કે તે દરદ આટલો વખત દરદીના શરીરમાં છુપાઈ રહેલું હોતું બેઠ્યો. અર્થાત્ પારાની દવાઓ, પોટેશ્યમ આયોડાઇડ વગેરે દવાઓના બહુ ઉપયોગથી સિદ્ધિલીસનું દરદ શરીરમાં દબાઈ જાય છે ત્યારે તે દરદની તેવી ગુપ્ત હયાતીને પારખી કાઢવાનું કોઈ પણ સાધન બિચારા ડોક્ટરો પાસે નથી. અને ફરીથી તે દરદનો ચેપ લાગ્યા વગર પણ મનુષ્યને તે દરદ ફરીથી શ્રદ્ધા આવતું ન હોત તો ડોક્ટરો સિદ્ધિલીસની અપ્રકટ સ્થિતિ હોવાનું કમ્બલજ રાખત નહિ.

જે દરદીઓમાં ગુપ્તપણે રહેલો સિદ્ધિલીસ ફરીથી એક વખત બહાર નીકળી આવ્યો ન હોય તેવા દરદીઓને પણ સુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસતાં તેવા દરદીઓની ખરી સ્થિતિ મુદ્દલ છાની રહી શકતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ આવાં દરદો પહેલીજવાર થવાનો સંભવ હોય તેની ચેતવણી પણ અગાઉથી મેળવી શકાય છે અને તે રીતે પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો, તેવા સંકટમાંથી બચી શકાય છે. પ્રત્યેકપાદક, અવયવોના વિવિધ વ્યાધિઓ ત્રિષે વિગતવાર વર્ણનમાં ઉતરવાની જરૂર નથી. કારણ કે શ્વેત અને રક્તપ્રદર, પ્રમેહ, ચાંદી, બદ, શીરંગીરોગ, ધાતુવિકાર, સ્વમદોષ, વગેરે વગેરે વ્યાધિઓનાં નામ અને બહારનાં સ્વરૂપ બે કે જુદાં જુદાં હોય છે, છતાં તેઓ સર્વેનું મૂળ કારણ એકજ હોય છે. દરેક મનુષ્યના અસુક પ્રકારના બંધારણને લીધે તેના શરીરમાં રહેલો મળસૂઅય એક અથવા બીજા રોગને જન્મ આપે છે.

પ્રત્યેત્પાદક અને મજાત્સર્ગક અવયવોને એક ખીજની સાથે યુક્તવામાં કુદરતે કાંઈ જુલ કરી નથી. છતાં બદ્દેલી કરનાર સ્ત્રી પુરુષોને આવી ગોઠવણથી સખત સગ્ન ખમવી પડે છે, કારણ કે એક ખીજના શરીરમાં રહેલાં મલિનતત્વોનો એપ સહેલાઈથી પરસ્પરને લાગી શકે છે.

ખીજ પણ એક બાબત છે, જે અત્રે દાંઢક વિસ્તારથી વર્ણવવાની જરૂર છે. કામેચ્છા જે સર્વ પ્રાણીઓમાં એકસરખી રીતે રહેલી છે છતાં તેનું અર્થ તત્ત્વ સંતોષકારક રીતે સમન્વવવામાં આવેલું નથી. તેના ખરા તત્ત્વ વિષે ઔપધિશાસ્ત્ર તો બહુજ થોડું કે નહિ જેવું કહી શકે છે. અને તે શક્તિ ક્યારે સ્વાભાવિક કહેવાય અને ક્યારે અસ્વાભાવિક કહેવાય તથા તેના અસ્વાભાવિક બનવાનાં કારણો કયાં છે તે, તે શાસ્ત્ર જણાવી શકતું નથી. છતાં પણ વૈદકશાસ્ત્ર એટલું તો જણાવે છે કે સ્વસંસ્કણથી ખીજે નંબરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા પ્રાણી માત્રમાં સ્વાભાવિક રીતે બહુ બળવાન હોય છે. આમ હોવા છતાં વર્તમાનકાળમાં પ્રત્યેત્પત્તિનો વિષય જે છંદગીના વિષયથી ફક્ત ખીજે નંબરે આવે છે, તે આટલો અપવિત્ર, સખ્ય મનુષ્યોમાં ન ચર્ચા શકાય તેવો, અને જાણે કુદરત વિશ્વ હોય તેવો શા માટે ગણાય છે તે સમજી શકાતું નથી. કુદરતની અન્ય સર્વ બળવાન ગ્રેસણાઓ કે ઇચ્છાઓની માફક કામેચ્છા પણ સ્વાભાવિક લાગણી છે; અને જ્યાં સુધી વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના મળથી જ્ઞાનતંત્રો ઉત્કેરાઈને કામેચ્છાને અસ્વાભાવિક અધમરૂપ પ્રાપ્ત થતું ન હોય ત્યાં સુધી તે કદી હુખકર નીવડતી નથી. એક મનુષ્ય બહારથી ગમે તેવો દેખાતો હોય પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તે કેટલો નીરોગ અથવા રોગી છે તેનું ચોક્કસ માપ તે મનુષ્યની કામેચ્છા ઉપરથી નીકળી શકે છે. આજ રીતે વળી અમુક ખાનપાન અને આચાર વિચારની સારી વા માઠી અસર મનુષ્યના ઉપર કેટલી થાય છે, અને શરીરની અંદર કોઈ ગુપ્ત રોગ ભરાઈ બેઠો છે કે કેમ, તેની પણ પરીક્ષા થઈ શકે છે. કારણ કે જ્યારે કુદરતી રસોત્પાદક અવયવો તરફ વિજ્ઞાતીય પદાર્થોનું દબાણ વધી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનતંત્રો ઉત્કેરાઈ કામેચ્છા અસ્વાભાવિક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, અને તેજ વખતે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખરી શક્તિ કમતી થતી જાય છે. ખરા તંદુરસ્ત અને વીર્યવાન મનુષ્યને અપવિત્ર વિચારો અને વિષયોજ્ઞાની તીવ્રતા કદી ઉત્ક્રંખલ બની હેરાન કરી શકતાં નથી. મીઠું મરી મસાલા વગરના અનાજ ફળો આહાર કરવાથીજ આવી સ્થિતિમાં રહી શકાય છે. જ્યારે જ્યારે વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના સંચય શરીરમાં થાય છે ત્યારે ત્યારે, અગર તો કોઈ વ્યાધિની અપ્રકટ ઇર્ષ દશા આરંભાય છે ત્યારે, કામેચ્છા બળવાબોર બની અસ્વાભાવિક રૂપ લે છે.

જે મનુષ્યનું શરીર પૂર્વેથીજ વિજ્ઞાતીય પદાર્થોથી પૂર્ણ બનેલું હોય તેનેજ જનનેન્દ્રિયના વ્યાધિઓ લાગુ પડી શકે છે: માંદી, પ્રમેહ, શીરંગીરોગ વગેરે દરોનો એપ અમુક મનુષ્યોને લાગે છે અને ખીજોને નથી લાગતો તેનું અર્થ કારણ ઉપર કહ્યું તે છે. ડોક્ટર કુહને આ અંબધમાં લખે છે કે: " I know of cases in which, of two men exposed to the same danger of infection, the one remained quite well, while the other was infected. હું એવા કેટલાક દાખલા જાણું છું કે જેમાં બે મનુષ્યો વ્યાધિનો એપ લાગે તેવા એકજ જાતના જોખમમાં ઉતર્યા હતા છતાં તેમાંથી માત્ર એકનેજ તેવો એપ લાગ્યો, જ્યારે ખીજા મનુષ્યને કંઈજ થયું નહિ. "

અગાઉ કહી ગયા તેમ પ્રત્યેત્પાદક અવયવો આગળ એકઠાં થએલાં મલિનતત્વોનો વિષયસંભોગ સમયે વિનિમય કે આપલે સ્ત્રી પુરુષનાં શરીર વચ્ચે થાય છે, અને દૂધમાં થોડું દહીં પડવાથી અથવા પલાળેલા લોટમાં ખમીર અથવા તાડી પડવાથી જેવું ઉભરાણ કે ફરમેન્ટેશન થાય છે તેવું જ તે સ્ત્રી પુરુષોના શરીરમાં પણ થઈ શકે છે.

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે પ્રત્યેત્પાદક અવયવોનાં શુભ ગુણાતાં દરદો પણ તે તે અવયવોમાં એકઠા થએલા મલિન પદાર્થોના કચરાને કાઢી નાખવા માટેના શરીરનો અતિ ઉચ્ચ પ્રયત્નજ છે. તેથી આવા એટલે કે ચાંદી, પ્રમેહ, શીર-ગીરોગ, શ્વેત અને રક્તપ્રદર, અત્યાર્તવ અને પીડિતાર્તવ વગેરે દરદો મટાડવા માટે ખીજ સર્વ સાધારણ રોગોની માફક જોગોપચાર વડે શરીરના મળસંચયને કાઢી નાખવો જોઈએ. આમ કર્યા વગર આવાં દરદો મૂળમાંથી કદી મટતાં નથી. આ વિષયમાં આપધિશાસ્ત્ર ધણીજ ગંભીર અને દરદીઓને ધણુંજ નુકશાન થાય તેવા પ્રકારની ભૂલ દવાઓ વાપરવાં સંભ-ધીની કરે છે. સોમલ અને પારાવાળા ( “ 606-૬૦૬ ” સાલ્ફરસેન જેવી ) ખડુજ ઝેરી દવાઓની શરીરમાં પીયકારીઓ મારી તેમજ પોટેશ્યમ આયોડાઇડ, આયોડોફોર્મ ઈત્યાદિ વિષમય દવાઓ વાપરીને ડૉક્ટરો, વૈદ્યો અને હકીમો ચાંદી પ્રમેહ જેવાં દરદો મટાડવા મથે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો તેવી ઝેરી દવાઓને લીધે તો મલિન પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળતાં અટકી શરીરની અંદરજ સમાઈ જાય છે. અને તેથી તેવાં દરદો થોડા વખત માટે મટી ગએલાં દેખાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શરીરની જીવન શક્તિનું ભંડોળ ધણુંજ કમતી થઈ જાય છે, અને તેથી પચનક્રિયા વગેરે ખડુ મંદ ચાલે છે.

ઉપર કહેલાં કારણોથી દવાઓના ઉપાય વડે મૂળ દરદો કરતાં પણ વધારે નુકશાન શરીરને થાય છે. આવા ઉપાયથી રોગનું ખરૂં વિકરાળ સ્વરૂપ છુપાઈ જાય છે, અને પીડા વગરનું, જીર્ણ અને અપ્રકટ, અજ્ઞાનીઓને ભૂલાવામાં નાખનારૂં, અને ભવિષ્યમાં મહા ઉત્પાત મચાવનારૂં રૂપ ધારણ કરે છે. ફક્ત બહાર જણાતાં લક્ષણોનેજ રોગ કહેનાર સામાન્ય મનુષ્યો ઉપર વર્ણવેલી સ્થિતિને ભૂલથી નીરોગ અવસ્થા ગણે છે. અને તેમની આવી માન્યતાને વૈદ્ય ડૉક્ટરો પણ અનુમોદન આપે છે.

દવાઓવડે ઉપર કહ્યા તેવા વ્યાધિઓ ખરી રીતે મટતા નથી પરંતુ શરીરમાં દબાઈ જાય છે. તેની સાખીતી એ છે કે નવો ચેપ લાગ્યા વગર પણ તેવાં દરદો ફરી ફરીને તથા કેટલીકવાર ઘણું વર્ષો પછી બહાર નીકળી આવે છે. અને એવાં દરદોનું મૂળ હમેશને માટે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની ઇચ્છાવાળા સમગ્ર મનુષ્યો જ્યારે ડૉક્ટર કહેનેના બતાવેલા ઉપચારો કરવા માંડે છે, ત્યારે શરીરમાં જીવનજળ વધવાથી વિજીતીય પદાર્થોનો મળસંચય અને ઝેરી દવાઓની અસર કાઢી નાખવાનું કામ પુનઃ આરંભાય છે. શરીરમાં શુભપણે રહેલાં દરદો પ્રકટ થઈને બહાર આવવા લાગે છે, અને પૂર્વેના વ્યાધિનાં જે જે દરેક ચિન્હ જે જે અનુક્રમે દેખાવી દેવામાં આવ્યાં હોય તે તે અનુક્રમે તે તે દરેક ચિન્હ ફરીથી દેખાવા લાગે છે. પરંતુ આ વખતે અગાઉના જેટલી હેરાનગતી તે આપી શકતાં નથી અને લાંબી મુદત ટકી શકતાં નથી. અગણીત દાખલાઓમાં આવા પ્રકારનો અનુભવ ડૉક્ટર કુદનેને મળ્યો હતો.

જનનેન્દ્રિયનાં સર્વે શુભ દરદો ( સિદ્ધિલીસ પણ ) ની ભયંકરતા જોગોપચાર વડે નાશ

પામે છે, અને ખીજી સર્વ સાધારણ દરદીની માફક સંપૂર્ણ રીતે, અને પાછળથી કાંઈ પણ માડી અસર જણાય નહિ તેવી રીતે મટી જાય છે. દવાઓવડે સાજા થયેલા સિદ્ધિલીસ-વાળા દરદીઓનાં બાળકોમાં તે દરદીની નિશાનીઓ વારસામાં ઉતરવાનો જેવો સંભવ રહે છે તેવો સંભવ ડૉક્ટર કુહનેના ઉપાયવડે સાજા થનારાના સંબંધમાં મુદ્દલ રહેતો નથી, આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે સિદ્ધિલીસવાળા દરેક દરેક દરદી તદ્દન સાજો થઈ શકે. ફક્ત જે દરદીનું જીવનબળ બહુજ નાશ પામ્યું ન હોય, અને જેના શરીરમાં વિજ્ઞ-તીય પદાર્થોનો કચરો અત્યંત વધારે ન હોય, અને જેઓ ધીરજ અને ખંતથી જરૂર હોય ત્યાં સુધી કુહનેએ બતાવેલા ઉપચારો ચાલુ રાખે તેમ હોય, તેઓજ પુરેપુરા સાજા થઈ શકે છે, જે દરદીની પચનક્રિયા સુધરે, અને જીવનબળ વધે તેવો સંભવ ન હોય તેવા દરદી-ઓના સાજા થવા વિષે ખાતરી આપી શકાય નહિ.

આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે પ્રજોત્પાદક અવયવોનાં ગુપ્ત દરદો એ શરીરની અંદ-રના અત્યંત મજાસંચય અથવા તો પૂર્વના અપ્રકટ જીર્ણ રોગોનાં ચિન્હ છે. છતાં આવાં ગુપ્ત દરદોને જે યોગ્ય રીતે મૂળમાંથીજ મટાડવામા આવતાં નથી તો ખીજા વધારે ખરાબ, અને મટાડવા વધારે મુશ્કેલ એવા દમ કે શ્વાસ, ફેફસાંના પરચુરણ વ્યાધિઓ, ક્ષયરોગ, વિદ્રધિ કે પાકાં, હાઈડ્રોસીસ, જળોદર, વાતરક્ત કે નજલો, એવાં એવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. અને કોઈ કોઈ દાખલામાં જે કદી આવાં દરદો તે દરદીના પોતાના શરીરમાં દેખાવ દેતાં નથી તો તેનાં બાળકોમાં અવશ્ય જેવામાં આવે છે. ઘણીક નિર્દોષ માતાઓ પોતાનાં બાળકોને કંઠમાળ, પોચાં હાડકાં (અસ્થિકૌટિલ્મ), ક્ષય, અને ફેફસાંના ખીજા બચકર વ્યાધિઓ થવાનું કારણ સમજી શકતી નથી. પોતાના ઘણીના ગુપ્ત વ્યાધિઓની ખરાબ અસર આ રીતે ઉતરી આવે છે તે વિષે તે ખીચારી કંઠજ જાણતી નથી. પોતાનાંજ બા-ળકો સામે આ રીતે માથાપો કેવાં પાપ કરે છે તે આપણે અહીં જોઈ શકીએ છીએ. ડૉક્ટર કુહનેએ આપેલી માહિતીને આધારે બાળકોને જોઈને તેમનાં માથાપોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ ગર્ભાધાન દાળે કેવી હતી તે આપણે એક દર્પણની પેઠે જોઈ શકીએ છીએ.

પરમીઆ (ગીનોરીઆ) અને પ્રદર જેવા સામાન્ય જનનેદ્રિયના વ્યાધિઓ પેદા થઈને જે રસ્તે આગળ વધે છે તે આપણે તપાસીએ તો વિજ્ઞતીય પદાર્થો વિષેના ડૉક્ટર કુહ-નેના સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ આપનાર વંડુ પુરાવા આપણને મળે છે. આવાં દરદોમાં રોગીભાગ મૂજી આવે છે અને ત્યાં આગળ થઈને શરીર વિજ્ઞતીય પદાર્થો પડના કે રસીના રૂપમાં કાઢી નાખવા લાગે છે. આવી વખતે ફરમેન્ટેશન અને તાવની જે ક્રિયાઓ શરીરની અં-દર ચાલી રહી હોય છે તેને લીધે આસપાસના ખીજા ભાગ અને અવયવો પણ હેરાનગતીમાં સપડાવાનો અને મૂજી આવવાનો સંભવ રહે છે. તેથી આ ક્રિયા વગર અટકાવે ચાલુ રહે છતાં શરીરને કોઈ જાતનું જીવનું નુકસાન ન થાય તે માટે શું કરવું તે પ્રશ્ન ઉભો થાય છે. આવા ઉપાયનેજ અંગ્રેજીમાં ક્યુરેટીવ ક્રાઈસીસ (Curative Crises—“વ્યાધિદર પરિવર્તન મુદ્દર્ત”) કહે છે. આ રીતે શરીરમાંથી મસિન તત્ત્વ જેમ વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળી જાય તેમ શરીર વધારે સ્વચ્છ બને છે. આવા વ્યાધિઓમાં આપણે જે કરવાનું તે માત્ર એટલુંજ કે મગવિસર્જનની ક્રિયા વખતે જેમ બને તેમ થોડી પીડા અને શરી-રની ખીજી સ્વાભાવિક ક્રિયાઓમાં જેમ બને તેમ થોડી ગડબડ થાય. આ હેતુ ડૉક્ટર કુહનેએ બતાવેલા પાણીના ઉપચારો દરેક દરદીની સ્થિતિ વિચારી અનુકૂળ રૂપમાં કરવાથી

સંતોષકારક રીતે પાર પડે છે. દરદી સંપૂર્ણ રીતે મટતાં કેટલો વખત લાગે તેનો અંધો આધાર દરદીના શરીરમાં રહેલાં વિજ્ઞાતીય તત્વોના પ્રમાણ ઉપર છે.

જનને દ્રિયનાં શુભ દરદો માટે “ઉપાય” તરીકે વૈદ્ય ડૉક્ટરો કેવી નુકશાનકારક વસ્તુઓ વાપરે છે, તે તો જુઓ !! સીસું, પારો, જંસત વગેરેમાંથી બનાવેલા શ્લેષ્મ પડને (આળી ચામડીને) બાળી નાખનાર પ્રવાહીઓ અને આયોડાઈઝર્મની પીચકારીઓ સ્ત્રી પુરુષોના શુભ અવયવોમાં મારવામાં આવે છે અને તે રીતે શરીરને નિર્મળ કરવાના કુદરતના શુભ પ્રયત્નમાં મોટાં વિઘ્ન નાખવામાં આવે છે. આવી જેરી દવાઓ વાપરવાથી પણ અગર રક્તી બહાર નીકળી જતાં અટકે છે એ વાત ખરી, પરંતુ તેવા મલિન પદાર્થો શરીરની અંદર રહીને ક્યાં જાય છે અને શું કરે છે એ સવાલ સમજી મનુષ્યોના મનમાં કેમ ઉડતો નથી એજ આશ્ચર્યની વાત છે. કોઈ ખાસ હેતુ સિવાય કુદરત કાંઈ કાર્ય કરતી નથી. કુદરતની ક્રિયાઓમાં ફક્ત કુદરતી સાધનો વડેજ સહાય કરી શકાય છે, અને જેરી દવાઓ તો કુદરતની સર્વ કલ્યાણકર ક્રિયાઓમાં વિઘ્ન નાખી જીવન ઓછું કરે છે.

જનને દ્રિયનાં શુભ દરદોમાં જેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની જે ગંભીર ભૂલ વૈદ્ય ડૉક્ટરો કરે છે તેને પરિણામેજ જ્યાં ત્યાં ઉન્માદાલયો (ગાંડાની ઇસ્પીતાઓ), દવાખાનાં અને ઔષધાલયો કાઢીઆરાની માફક ઉભરાવા લાગ્યાં છે. જે દવાઓથી રોગો મટી જતા હોત તો દેશમાં દરદીઓ ખોલ્યા પણ જડવા ન જોઈએ.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુદને પોતાના અનુભવના એ દાખલા નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. આશરે પચાસ વર્ષની વયનો એક માણસ પોતાને થએલા ગંભીર પ્રકારના ઉદ્રોગ શરીરના ટેડીસીઝ), વિષે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. તેને તપાસીને મેં ઘટતી સલાહ વગરનું, અને તે પ્રમાણે તેણે પંદર દિવસ ઉપાય કર્યા એટલે અગાઉ દવાઓથી મેટું જૂન ઉત્પાત મચાવે ફરીથી થઈ આવ્યું, જે મારા બતાવેલા ઉપચારો આલુ રાખવાથી આપો આપ ન્ય મનુષ્યો ઉપર મેટલે એક પખવાડીઓ પછી વળી અદ્યાર વર્ષ મહેલાં દવાથી દવાની દીધેલું માન્યતાને વૈદ્ય ડૉક્ટરો પરમીઆને મટતાં તો ફક્ત એક અડવાડીયુંજ લાગ્યું. તે મટી

દવાઓવડે ઉપર કહ્યા તેવા અસ્વ આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેટલું સુધર્યું અને તેનું છાતીનું જાય છે. તેની સાધીતી એ છે કે નવો અસ્વ રીતે મટી ગયું હતું. આ ઉપચારો ચાલતા કેટલીકવાર ઘણાં વર્ષો પછી બહાર નીકળી આવ્યા પૂર્વે મને પરમીઆનો બાધિ થયો હતો, શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની ઇચ્છાવાળા સમજી મનુષ્યો મેં ઉપચારો કર્યા નેથી પરમીઆનાં ઉપચારો કરવા માટે છે, ત્યારે શરીરમાં જીવનબળ વધવાનું એજ દરદ ફરીથી થઈ આવ્યું, તે અને જેરી દવાઓની અસર કાઢી નાખવાનું કામ પુનઃ ફરી દવાઈ ગયું. એ વર્ષ પછી મને રહેલાં દરદો પ્રકટ થઈને બહાર આવવા લાગે છે, અને પૂર્વે ભોગવતી પડી, તે માટે બહુજ ને ને અનુક્રમે દવાની દવામાં આવ્યાં હોય તે તે અનુક્રમનાં જોરે દરદનાં ગંભીર લક્ષણો દેખાવા લાગે છે. પરંતુ આ વખતે અગાઉના જેટલી હેરા (હદય) નું દરદ શરૂ થયું નેને અને લાંબી સુદત ટકી શકતાં નથી. અગણીત દાખલાઓમાં દર થવાનો સંભવ પાસે આવી ટર કુદનેને મળ્યો હતો.

1 મટયુંજ નહોતું પણ શરીરના જનને દ્રિયનાં સર્વ શુભ દરદો (સિદ્ધિલીસ પણ)ની અપવેગ તમારા મૂળના બાધિનાં મૂળ



રોપાયાં. આ દરદને વળી દવાઓ વડે દબાવી દેવાથી હાર્ટીસીઝ પેદા થયો, જેના યોગ્ય ઉપચાર મારા બતાવ્યા પ્રમાણે જો ન થયા હોત તો આખરે તમને જજોદર થઈ તમારો જીવ જાત. આ પ્રમાણે આ દરદીને થએલા જીદાં જીદાં દરદો વચ્ચેનો પરસ્પરનો સંબંધ મેં જે સમજાવ્યો તેના ખરાપણા વિશેની ખાતરી દરદીને પોતાના અનુભવથી અને દરદ મટવાથી પૂરેપૂરી થઈ.

ઉપદંશ-ચાંદી (સિદ્ધીસ) નો એક કેસ ડૉક્ટર કુહને નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે. ભેરતવાન ઈ. નામનો ૪૭ વર્ષનો એક જર્મન ઉપદંશ અથવા ચાંદીના પોતાને દશ વર્ષથી થએલા દરદ માટે સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યો. ચાર પ્રખ્યાત ડૉક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે પારાવાળી દવાઓ ચોળવાના ઉપાયો થોડા થોડા વખતને અંતરે ચાર વખત પોતે અન્યભાવ્યાની વાત તેણે મને કહી સંભળાવી. વળી પોટેશ્યમ આયોડાઈડ પણ તેણે બહુજ વાપર્યું હતું. છતાં એ ઉપદંશ તેને વારે ધડીએ થઈ આવતો હતો અને મોઢામાં અને પગ ઉપર ચાંદીઓ પડી તેમાંથી પડે વહા કરતું હતું. વળી પારાવાળી દવા વાપર્યો પછી તેની શક્તિ બહુ ધડી ગઈ હતી અને સામાન્ય તખીયત પણ બહુ બગડી ગઈ હતી તેથી આખરે દવા ઉપરથી સર્વ શ્રદ્ધા તેની ઉઠી ગઈ. મારી પાસે આવતા પહેલાં ટુંક સુદં તથી તેના મગજ ઉપર બહુ દવાણુ રહ્યા કરતું હતું. અને પૂર્વેની સારી સ્મરણશક્તિ તે ગુમાવી બેઠો હતો. મારા મુખપરીક્ષાશાસ્ત્રના આધારે તપાસ કરતાં મને જણાયું કે આ દરદીના શરીરમાં વિજ્ઞાતીય પદાર્થોના મળસંચય બહુજ હતો, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઝેરી દવાઓએ બંતીર હમેશા ક્યો હતો. એતો દેખીતુંજ હતું કે પારાવાળી દવાઓથી દરદ મટ્યું નહોતું પણ ફક્ત દવાઈ ગયું હતું; તેથી દિવસમાં એ અગર ત્રણ કઠિરના લેવાની અને સાદો કુદરતી ખોરાક ખાવાની સલાહ મેં તે દરદીને આપી. આ ઉપચારનું પરિણામ સાંફજ આવ્યું કારણ કે છ મહિનાની સુદતમાં દરદીની સ્થિતિ તદ્દન બદલાઈ ગઈ. ખીજા કાયદા ઉપરાંત તેની પચનક્રિયા ઘણીજ સુધરી અને તે દરદી તાજે અને તંદુરસ્ત દેખાવા લાગ્યો. મારા ઉપચારથી રોગનાં મૂળ કારણ નાશ પામવાથી ઉપદંશ 'સંપૂર્ણ રીતે મટી ગયો અને બિવિખમાં કદી પણ થઈ શકશે નહિ.

### નપુંસકત્વ-નામદર્દી.

બહુ સાધારણ થઈ પડેલ નામદર્દીના કરતાં વધારે સારો પુરાવો વર્તમાન પ્રજ્ઞની નિર્મા-લ્યતા અને અધોગતિનો મળવો સુસ્કેલ છે. આ દરદ માટે ઔષધિશાસ્ત્રમાં એકે અકસીર ઉપાય નથી. આ રોગને મારી હલાવવામાં ઔષધો, દવાઓ-ચાકુતિઓ કેવળ અશક્ત છે, કારણ કે તેની ચીજોની હીમાયત કરનાર ઔષધિશાસ્ત્ર આ નપુંસકત્વ નામના રોગના ખરા સ્વરૂપ કે રહસ્યથી કેવળ અગાત છે. બ્યાધિ માત્ર પેદા થવાનું કાગળ શરીરનું વિજ્ઞાતીય હાનિકારક પદાર્થોથી પુરાઈ જતું એ છે. એ વાત હજી ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોના ખરાબર સમજ-વામાં આવી નથી. નામદર્દીને દરેક કેમ સાંજે થઈ શકે-જો આપણે તેવા દરદીના શરીર-માંથી મળસંચયને દૂર કરી શકીએ તો. ડૉક્ટર કુહનેના ઉપચાર અને અનુભવને આધારે આવું શુભ પરિણામ લાવવાને આપણે ભાગ્યગાળા થઈ શક્યા છીએ. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે, અત્યાર સુધીમાં નામદર્દીના ઘણા ઘણા દરદીઓ સાજા થઈ શક્યા છે, અને અડગ-અચળ નિશ્ચય અને ધીરજથી મારા ઉપચારો કરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવે તો બિવિ-

ધ્યમાં પણ તેવીજ રીતે દરદીઓ સાબળ થતા રહેશે. પ્રજ્વેત્પાદક અવયવોની ક્રિયાશક્તિમાં થયેલ કોઈ પણ પ્રકારની વિપત્તિમાં મટવા માટે કારણ દૂર થવાની જરૂર છે. તેજ પ્રમાણે કામેચ્છાને પણ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં લાવી શકાય કે જેથી તેવો સાબળે થયેલો મનુષ્ય ભોગવિલાસમાં મિતપણું અને આત્મસંયમ સ્વાભાવિકરીતે અને સહેલાઈથી રાખી શકે. વિનમ્રતા પદાર્થોથી ભરેલા મલિન શરીરવાળા મનુષ્યને નીતિના સારામાં સારા સિદ્ધાંતો શીખવવામાં આવે અને ધર્મોપદેશ કરવામાં આવે તો પણ વિષયવિકારને વશ જની અનેક પ્રકારના અતિરેક અને અનાચાર તેનાથી થઈ જાય છે, એવો દુનિયાનાં સમગ્ર મનુષ્યોનો અનુભવ છે. નીતિના પાઠ, અને બ્રહ્મચર્યના લાભનાં ભાષણો તથા પુસ્તકોના ફેલાવા છતાં હસ્તમૈથુન વગેરે નાશકારક કુટેવો ઉછરતી પ્રજામાં બહોળા પ્રમાણમાં પ્રસરેલી છે તેનું કારણ મીઠા-મસાલાવાળો ઉત્તેજક ખોરાક, અને ચઢા તમાકુના વ્યસનને લીધે શરીરમાં થતો વિનમ્રતા તત્વોના મળસંચયજ છે. એ દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી એકલા ઉપદેશથી કોઈ જ વળે તેમ નથી. જોગોપચારના સાદા સાધન વડે ધાતુવિકાર અને નપુંસકત્વ તથા હસ્તદોષ જેવી કુટેવોની ખરાબ અસરોમાંથી કેવળ મુક્ત થઈ ગુમાવેલું પુરુષત્વ પાછું મેળવી સંબંધીનાં સંખ્યાબંધ સર્ટિફિકેટ ડૉક્ટર કુહાને મળ્યાં હતાં.

પ્રજ્વેત્-સંતતિ પેદા કરવાની અશક્તિનો વ્યાધિ બ્યારે સ્ત્રીઓને થયો હોય છે ત્યારે તે વંધ્યત્વ કે વાંઝીઆપણું કહેવાય છે. છોકરાં વગરની દરેક સ્ત્રીના પ્રજ્વેત્પાદક અવયવોની રચનાજ ખોડવાળી હોય છે, એમ માનવાને કાંઈજ કારણ નથી. ધણી વાર તો વિનમ્રતા પદાર્થોના ગુપ્ત અવયવો આગળ થતા મળસંચયને લીધેજ વાંઝીઆપણું આવે છે. આ સંબંધમાં વધુ વિવેચન “સ્ત્રીરોગ” સંબંધીના એક સ્વતંત્ર પ્રકરણમાં આગળ આપવામાં આવ્યું છે.

પુરુષોની અંદર માલુમ પડતી કામેચ્છામાં અને સ્ત્રીજાતિની કામવાસનામાં કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદ છે, અને તેથી સ્ત્રીઓના વંધ્યત્વ-વાંઝીઆપણામાં અને પુરુષોના નપુંસકત્વ-નામદર્દીમાં પણ તફાવત હોય છે. પુરુષોમાં આ રોગ પુરેપુરો જામતા અગાઉ કેટલાંક પ્રાસચિન્હો વર્ષો પૂર્વે જોવામાં આવે છે. અસ્વાભાવિકરૂઠા વધી ગયેલી અને નર્વસ કામેચ્છા, તે ગુપ્ત જીર્ણ વ્યાધિની હવાતી સૂચવે છે. છોકરાઓ અને જુવાનીઓના ગુપ્ત અવયવોમાં મીઠા મસાલાવાળા ખોરાક તથા ચઢા તમાકુના વ્યસનને લીધે, તેમજ હલકા શૃંગારવાળાં પુસ્તકોનાં વાચન તથા નાટકોના દર્શનને લીધે લોહી જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં એકદું થઈ ભરાઈ રહે છે, અને ત્યાં જાથુની સોજા જેવી એક પ્રકારની સ્થિતિ પેદા થાય છે, જેને લીધે તે અવયવો ઘણાજ ઉશ્કેરાએલા રહે છે, અને તેને પરિણામે હસ્તમૈથુન, સ્વપ્નમાં થતો ધાતુપાત, વીર્યવિકાર આદિ કુટેવોને અને ગંભીર રોગોને જન્મ મળે છે. પુખ્ત વયના પુરુષોમાં આવાંજ કારણોને લીધે માનસિક અપવિત્રતા અને ભોગવિલાસમાં અતિશયપણું જોવામાં આવે છે. ઉછરતા જુવાનીયાઓમાં ઉપર કહ્યા તેવા રોગોને લીધે સ્ત્રીજાતિની સમક્ષ જતાં કે વાતચીત કરતાં બેહદ શરમાળપણું, અને ઘણાક દાખલાઓમાં તો ખુદશો બચ જોવામાં આવે છે, અને આવી વખતે બહુધા તેવા યુવાનોમાં નામદર્દી વ્યાધિ માલુમ પડે છે. પૈસાની અને કન્યા પ્રાપ્ત કરવાની સર્વ સગવડ હોવા છતાં ઘણાક યુવાનો જન્મભર કુવાસજ રહે છે. તેમાં ખરી રીતે નામદર્દી એ પણ ઘણી વાર કારણ તરીકે હોય છે.

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુન્દમ્ પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ચન્દ્રેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ધેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મના તામડું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૮ મું.]

ઓગસ્ટ ૧૯૧૫.

[અંક ૮ મો.]

## Wealth Can't Buy Health.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

Cures cannot be commercialized. Wealth defies everything on earth, and what it can't own it cheapens by ostracism. There is one thing, however, that makes a donkey of all Croesuses; namely, *real cures*. Wealth has monopolized all so-called cures and palliatives, and is endeavouring to popularize them; but when a real cure, a real benefit, is desired, wealth is laughed to scorn. It is then that wealth stands before the public stripped of its power, humiliated, and with its arrogance in the dust.

Look at the offers made to Friedmann for his secret—his cure for tuberculosis. From fifty thousand dollars to a million has been offered for one cure. Even the American Government is stupid enough to believe that there can be a cure that will operate in opposition to the laws of evolution.

With all of the wisdom of the world at their command, scientists and physicians and wise laymen chase cures much as school children chase the rainbow, and with identically as much reason and hope.

Disease is an evolution; it is not an infection; it is not a subtle entity that gains entrance to a healthy body and destroys health and life.

Health is an ideal state of the animal body, and can be maintained as long as that body's environments are favourable; when unfavourable, the body breaks down, all resistance is lost, and then the animal is sick.

At first the unfavourable influences are scarcely noticed; however, there is a subtle influence that is causing an imperceptible change of cell-life; nervous energy is imperceptibly but surely being sapped. This detrimental influence may be slowly developing (evolving) for several years before the individual is willing to admit to himself that his health and strength are not up to his old standard. Even friends have not noticed the change; indeed it is not infrequent that the signs of disease will be mistaken for health. Many tuberculous patients will have rosy cheeks—too rosy! They may be rotund—too rotund! Full habit—too plethoric! A Bright's disease may fool the victim and his friends; he may be florid with round face and full tissues; yet an examination of the urine will show much albumen, and the rotundity will be caused by dropsical-infiltration.

How many men are within two years of death from hardening of the arteries, yet give the impression to friends of excellent health!

, Disease in its development obeys the same laws that govern gestation, growth, education, crystallization, ossification, fossilization, etc.

Cures are governed by the same laws; health must be evolved, and it takes time and knowledge of the influences that have caused the evolution of disease. It must be not forgotten that there is no such thing as a *cause of disease*; for no disease is brought on by a *cause*. *Diseases are brought on by causes*—a multiplication of causes; and cures must take into account all these causes direct and indirect causes; for they must be removed, and to remove them necessitates *two wise minds* to work out the problem—namely, a physician who has full knowledge of cause influences, and a patient who is wise enough and sufficiently self-controlled to carry out instructions.

The reason wealth can't buy cures is because the victims of wealth are pampered and spoiled; they have the tastes and desires of the dilettante and they can't get down to the vulgar necessity of working for a cure and giving up the luxury of being waited upon.

Poisons and injury may bring a healthy man low in an instant; but such injuries are not disease and the same laws and causes that operate in disease are not called into action. Disease is evolutionary; cures must be evolutionary. Drugs and serums are the iridescent dreams of laboratory operatives. Millions upon millions of dollars will not cause a cure to appear in a test-tube.

Wealth, luxury and idleness go hand in hand, and health is lost. When it is lost, wealth, cannot buy it back, it will not return except by the sweat of the brow, and the simple mind and tastes that go with it.

## Modern Medical Science Baffled.

( BY DR. J. H. TILDEN, M. D. )

*"J. Pierpont Morgan, the great American financier, died here to-day of a complication of diseases. Every medium known to modern medical science was used to prolong his life, but without avail. Since last Wednesday the financier has been compelled to take nourishment by artificial means."*

—West Coast Leader Lima, Peru

Why not try a little ancient medical science when modern medical science fails?

Perhaps if feeding, natural and otherwise, had been suspended, the patient would have had a little show to get well.

Modern medical science is keeping the present Pope dodging death. His predecessor declared before he died: "Doctors, you are compelling me to take more nourishment than was my custom to take when in health."

There is about as much show for a distinguished person to get well as for a feather to exercise autonomy in a cyclone.

Rest is what such patients need—physical, mental, and physiological; and unless they get it, they must die. Food, under such circumstances, becomes a poison; drugs are excitants and do exactly the opposite of giving rest.

The action of modern medical therapeutics is opposed to rest and psychological therapeutics, as practiced by most modern medical men, is anything but restful; in fact, the whole psychology of medicine as practiced is bedlam up-to-date.

A really sick patient has not a ghost of a show to get well; for the more urgent the symptoms become, the busier the doctors and nurses get; and that means no rest for the patient until death forces a suspension of medical hostilities.

Why is this? Doctors have supplanted nature. Nature is a blind fool and has to be led by modern medical science!!

People are going to die some time; but it ought to be known that a very few live out their full expectancy. Most people die prematurely, and a good way to bring this about is to take drugs, and food when sick, and otherwise to rob their bodies of rest.

—A "Stuffed Club," 1913.

## A Letter from John Chinaman.

When first I was brought into contact with the West what most immediately impressed me was the character and range of your intelligence. I found that you had brought your minds to bear, with singular success, upon problems which had not even occurred to us in the East; that by analysis and experiment you had found the clue to the operation of the forces of nature, and had turned them to account in ways which, to my untravelled imagination appeared to be little short of miraculous. Nor has familiarity diminished my admiration for your achievements in this field. I recognise in them your chief and most substantial claim to superiority; and I am not surprised that some of the more intelligent of my country men should be advocating with ardour their immediate introduction into China. I sympathize with the enthusiasm of these reformers; but I am unable, nevertheless, to endorse their policy. And it may be worth while to set down here the reasons which have led me to a conclusion which may appear at first sight to be paradoxical.

The truth is that a study of your history during the past century and a closer acquaintance with the structure of your society has considerably modified my original point of view. I have learnt that the most brilliant discoveries, the most fruitful applications of inventive genius, do not of themselves suffice for the well-being of society; and that an intelligence which is concentrated exclusively on the production of labour-saving machines may easily work more harm by the dislocation of industry than it can accomplish good by the increase of wealth. For the increase of wealth—that is, of the means to comfort—is, not, to my mind, necessarily good in itself; everything depends on the way in which the wealth is distributed and on its effect on the moral character of the nation. And it is from that point of view that I look with some dismay upon the prospect of the introduction of Western methods into China. An example will best explain my point. When we began to construct our first railway, from Tientsin to Peking, the undertaking excited among the neighbouring populace an opposition which quickly developed into open riot. The line was torn up, bridges were destroyed, and it was impossible to continue the work. We, therefore, according to our custom in China, sent down to the scene of action, not a force of police, but an official to interview the rioters and ascertain their point of view. It was as usual a perfectly reasonable one. They were a boating population, subsisting by the traffic of the canal and they feared that the railway would deprive them of their means of livelihood. The Government reco-

nised the justice of their plea; they gave the required guarantee that the traffic by water should not seriously suffer, and there was no further trouble or disturbance. The episode is a good illustration of the way in which we regard these questions. Englishmen to whom I have spoken of the matter have invariably listened to my account with astonishment not unmingled with indignation. To them it seems a monstrous thing that Government should pay any regard whatever to such representations on the part of the people. They speak of the laws of supply and demand, of the ultimate absorption of labour, of competition, progress, mobility and the 'long-run.' To all this I listen with more or less comprehension and acquiescence, but it cannot conceal from me the fact that the introduction of new methods means, at any rate for the moment, so much dislocation of labour, so much poverty, suffering and starvation. Of this your own industrial history gives abundant proof. And I cannot but note with regret and disappointment that in all those years during which you have been perfecting the mechanical arts you have not apparently even attempted, you certainly have not attempted with success, to devise any 'means to obviate the disturbance and distress to which you have subjected your labouring population. This, indeed, is not surprising, for it is your custom to subordinate life to wealth; but neither, to a Chinaman, it is encouraging; and I, at least, cannot contemplate without the gravest apprehension the disorders which must inevitably ensue among our population of four hundred millions upon the introduction on a large scale, of Western methods of industry. You will say that the disorder is temporary; to me it appears, in the West, to be chronic. But putting that aside, what, I may ask, are we to gain? The gain to you is palpable; so, I think, is the loss to us. But where is our gain? The question, perhaps, may seem to you irrelevant; but a Chinaman may be forgiven for thinking it important. You will answer, no doubt, that we shall gain wealth. Perhaps we shall; but shall we not lose life? Shall we not become like you? And can you expect us to contemplate that with equanimity? What are your advantages? Your people, no doubt, are better equipped than ours with some of the less important goods of life; they eat more; drink more, sleep more; but there their superiority ends. They are less cheerful, less contented, less industrious, less law-abiding; their occupations are more unhealthy both for body and mind; they are crowded into cities and factories, divorced from Nature and the ownership of the soil. On all this I have already dwelt at length; I only recur to it here in explanation of a position which may appear to you to be perverse—the products of Western intelligence, yet doubts whether that intelligence has not been misapplied, or at least whether its direction has not been so one-sided that

it is likely to have been productive of as much harm as good. You may, indeed—and I trust you will—rectify this error and show yourselves as ingenious in organizing men as you have been in dominating Nature. But meantime we may, perhaps, be pardoned if even when we most admire we yet hesitate to adopt your Western methods, and feel that the advantages which might possibly ensue will be dearly bought by the disorders that have every where accompanied their introduction.

And there is another point which weighs with me, one less obvious, perhaps, but not less important. In any society it must always be the case that the mass of men are absorbed in mechanical labours. It is so in ours no less, though certainly no more, than in yours; and so far, this condition does not appear to have been affected by the introduction of machinery. But, on the other hand, in every society there are, or should be, men who are relieved from this servitude to matter and free to devote themselves to higher ends. In China, for many centuries past there has been a class of men set apart from the first to the pursuit of liberal arts, and destined to the functions of government. These men form no close hereditary caste; it is open to any one to join them who possesses the requisite talent and inclination; and in this respect our society has long been the most democratic in the world. The education to which we subject this official class is a matter of frequent and adverse comment among you, and it is not my intention here to undertake its defence. What I wish to point out is the fact that, by virtue of this institution, we have inculcated and we maintain among our people of all classes a respect for the things of the mind and of the spirit, to which it would be hard to find a parallel in Europe, and of which in particular there is no trace in England. In China letters are respected not merely to a degree but in a sense which must seem, I think, to you unintelligible and overstrained. But there is a reason for it. Our poets and literary men have taught their successors, for long generations to look for good not in wealth, not in power, not in miscellaneous activity, but in a trained, a choice, an exquisite appreciation of the most simple and universal relations of life. To feel, and in order to feel to express, or at least to understand the expression of all that is lovely in Nature, of all that is poignant and sensitive in man, is to us in itself a sufficient end. A rose in a moonlit garden, the shadow of trees on the turf, almond bloom, scent of pine, the wine-cup and the guitar; these and the pathos of life and death, the long embrace, the hand stretched out in vain, the moment that glides for ever away, with its freight of music and light, into the shadow and hush of the haunted past, all that we have, all that eludes us, a bird on the wing, a perfume escaped on the gale—to all these things we are trained to respond, and the



response is what we call literature This we have; this you cannot give us; but this you may so easily take away. Amid the roar of looms it cannot be heard, it cannot be seen in the smoke of factories; it is killed by the wear and the whirl of Western life. And when I look at your business men, the men whom you most admire, when I see them hour after hour, day after day, year after year, toiling in the mill of their forced and undelighted labours; when I see them importing the anxieties of the day into their scant and grudging leisure, and wearing themselves out less by toil than by carking and illiberal cares, I reflect, I confess, with satisfaction on the simpler routine of our ancient industry, and prize, above all your new and dangerous routes, the beaten track so familiar to our accustomed feet that we have leisure, even while we pace it, to turn our gaze up to the eternal stars.

## શ્રી ચર્પટપંચરીકા સ્તોત્રમ્

(શ્રી શંકરાચાર્યકૃત ઉક્ત નામના સ્તોત્રનો અનુવાદ કરનાર પાંડિત જોનાનાથ શર્મા.)

છન્દ હરિગીતિ.

દ્વિવસ તથા રાત્રિ વિષે સાંજે તથૈવ સવારમાં,  
શિશિર તથા સુવસન્તમાં વર્ષાઋતુસદ્ધઃ પ્રીયમમાં;  
કરતો ક્રિડા કુર કાળ ને ઘડી એક પણ અપતો નથી,  
આશાતણા તું પાશને તોયે અરે ! તજતો નથી. ૧  
ગોવિંદ ભજ ગોવિંદ ભજ ગોવિંદ ભજ મતિ મૂઢ રે,  
આવે નિકટ મૃત્યુ તદા હુકુગ કરણ તે શું કરે ? મુવ.  
આગળ તપે છે અગ્નિ ને પાછળ તપે છે ભાનુ આ,  
રાત્રી વિષે દાઢી નિકટ કરતો લપટ બે જાનુ આ;  
રસ્તા વિષે ભિક્ષાગૃહે વૃક્ષો તળે કરતો સ્થિતિ,  
તોપણ અરે ઓ માનવી આશા ઘડી તજતો નથી. ગોવિંદ ૨  
ત્હારા શરીરે શક્તિઓ ઇન્દ્રિયતણી ન્યાં સુધી છે,  
ધન મેળવે, પરિવાર ત્હારો માનજે ત્યાં સુધી છે;  
ન્યારે શરીર નર્જર થતું પદ કંપતા પ્રિય ! વાયુથી,  
પૂછે ન કોઈ હીસાબ ત્યાં, ઘરમાં ઘડી ગમતું નથી. ગોવિંદ ૩  
માથું મુઠાવી બે અગર દે હુંચી ત્હારા કેશને,  
ભગવાં સુપટ તન ધાર્ય કે દે બદલી ત્હારા વેશને;

મૃત્યુ સમિપ જાતો છતાં તું મૃત્યુને જોતો નથી,  
 કરતાં ઉદરના કાજ આજા વેશથી ખહીતો નથી. ગોવિંદ ૪  
 ગોવિન્દ કૃત ગીતા તણા જે પ્રેમથી પાઠો કરે,  
 તારણ તરણ ભવ ભય હરણ ગંગાનું જળ સેવન કરે;  
 જે એક વેળા ધૃષ્ટ શ્રીહરિ ચરણનું ચિંતન કરે,  
 તો ભૂત-પ્રેત-પિશાચ-રાક્ષસ-યમ થકી તે નવ ડરે. ગોવિંદ ૫  
 ગળીઆં બધાં એ અંગને માથે ઘણાં પળીઆં થયાં,  
 રસ સ્વાદુ પડિઆ દાંતને જડખાં ઉડાં પેશી ગયાં;  
 વૃદ્ધત્વ નવ ઇચ્છ્યા છતાં આવે ફરે લઈ લાકડી,  
 આશા અને તૃષ્ણા છતાં શાને ધરે છે આવડી. ગોવિંદ ૬  
 બાળક હોતો તું ત્યાં સુધી પુષ્કળ કીડા ખાલી કરી,  
 યૌવન અવસ્થા માંહી તો વનિતા ઘણી બહાલી કરી;  
 આબુ યદા વૃદ્ધત્વ ત્યાં ચિંતા નકામી ધારતો,  
 તોયે અતીવ આશાવડે ધન-પુત્ર-પત્નિ પુકારતો. ગોવિંદ ૭  
 અતિ કષ્ટ પૂરિત દેહમાં મરણું અને છે જન્મનું,  
 જનની જંદરમાં આવીને બહુ દુઃખને છે દેખણું;  
 હસ્તર મહા સંસારમાં વદ એટલું પ્રભુ ! શરણ છું,  
 તહારી કૃપા કર્યું સુજ ઉપર તું સત્ય અશરણ શરણ છું. ગોવિંદ ૮  
 વહી જાય રજની તેમ આ દિવસ વળી વહી જાય છે,  
 પછી પક્ષનાજ પ્રવાહ માસ તથા પલાયન થાય છે;  
 ફરી અયન તેપણુ ચાલીયું, આ વર્ષ તો પૂરું થયું,  
 એમજ બધું જાશે વહી અસત્ત્વ તહારું નવ ગણું. ગોવિંદ ૯  
 બુદ્ધી ઉમર પાગ્યા પછી કંઈપના શાં ભાર છે ?  
 ટૂટી સરોવર પાલિકા પછી પાણી ક્યાં રહેનાર છે ?  
 કદી દ્રવ્ય ખૂટી જાય તો પછી ક્યાં બધો પરિવાર છે ?  
 એમજ પ્રભુ જાણ્યા પછી ક્યાં સારહીન સંસાર છે ? ગોવિંદ ૧૦  
 નારી તણાં સ્તન લોચનો જ્યાં કમળનો આકાર છે,  
 મૃગજળ સમો નછી બધો એ મોહનો વિસ્તાર છે;  
 મળ મૂત્ર માંસ રૂધીર વિષુ એમાં બીજું કંઈએ નથી,  
 બાપુ ! હવે ઘડી શાન્ત થઈ વિચાર કર કંઈ આપથી. ગોવિંદ ૧૧  
 હું કોણ છું ? હું કોણ છું ? હું ક્યાં થકી આબ્યો અહીં,  
 સાચી જનની છે કોણ ? સાચા તાત કોણજ છે સહી;  
 એવું વિચારીશ તો પછી એ સર્વ મિથ્યા લાગશે,  
 “સ્વપ્નાં સમો છે ખેલ” એવી સમજ જ્યોતિઃ જાગશે. ગોવિંદ ૧૨

ગીતા તણું કર ગાન ઇશનાં સત્ય નામ ઉચારજે,  
ભગવંતનું મધુરું સ્વરૂપ નહીં હૃદયમાં ધારજે;  
સનનન તણી સંગત વિષે તુજ પ્રેમ લાવ પ્રસારજે,  
યાચે કદિક દૌન અન્નપટ તો કાર્ય તેનાં સારજે. ગોવિંદ ૧૩

તહારા શરીરમાં જ્યાં સુધી આત્મા અમુદ્ય બિરાજતો,  
ઠહાલાં સગાંને સંઘ ત્યાં લગી કુશળ તુજને પૂછતો;  
દેહાન્ત સમયે આત્મસહ વાચુ ગમન કરી જાય છે,  
ત્યાં એજ ભાર્યો-એજ પુત્રોને ભયંકર થાય છે. ગોવિંદ ૧૪

લુવાનીમાં યુવતી વિષે વિધવો તણી હેલી વહે,  
વૃદ્ધત્વ માંહી એજ દેહે રોગ બહુ આવી રહે;  
જો કે જગતમાં જન્મીને મરવું થતું મિથ્યા નથી,  
પાપાચરણુ તોએ અરે ઓ માનવી તજતો નથી. ગોવિંદ ૧૫

છે એલ ખોટો એક દિન, એવું અવશ્યે માનવું,  
નથી પુણ્ય પાપ કથું જહાં તે માર્ગમાં છે મહાલવું;  
તું છે નહીં હું છું નહીં આલોક સાચો છે નહીં,  
તોયે નકામો મોહ એ સાચો તમાસો છે અહીં. ગોવિંદ ૧૬

ગંગા યથા સાગર વિષે જઈ નામ રૂપ દેતી તણ,  
કે દાન નિગમોદિત વિમળ વૃત્તે શમે અદ્રશ્ય ભણ;  
નિશ્ચય સુભગ જ્ઞાને હૃદય નિષ્પાપ થાશે જે પળે,  
તુજને અખુટ આનંદનાં ઝરણાં વહેશે તે પળે. ગોવિંદ ૧૭

## ચર્પટપંજરિકાસ્તોત્રમ્ ।

શ્રીગણેશાય નમઃ ।

દેનમપિ રજની સાયં પ્રાતઃ શિશિરવસંતૌ પુનરાયાતઃ ।

કાલઃ ક્રીડતિ ગચ્છત્યાયુસ્તદપિ ન મુંચત્યાશાવાયુઃ ॥

૧

મજ ગોવિંદં મજ ગોવિંદં મજ ગોવિંદં મૂઢમતે ।

પ્રાપ્તે સન્નિહિતે મરણે નહિ નહિ રક્ષતિ હુકુચ્કરણે ॥ (ધ્રુવપદં)

અમે વહિઃ પૃષ્ઠે માનૂ રાત્રૌ સુવુકસમર્પિતજાનુઃ ।

કરતલમિથા તરુતલવાસસ્તદપિ ન મુંચત્યાશાપાશઃ ॥

મજ ગો ૦ ૨

યાવદ્વિત્તોપાર્જનસક્તસ્તાવન્નિજપરિવારો રક્તઃ ।

પશ્ચાદ્વાતિ જર્જરદેહે વાર્તા પૃચ્છતિ કોઽપિ ન મેહે ॥

મજ ગો ૦ ૩

जटिली मुंडी लुंचितकेशः कापायांबरबहुकृतवेषः ।

पश्यन्नपि च न पश्यति मूढ उदरनिमित्तं बहुकृतवेषः ॥ भज गो० ४

भगवद्गीता किंचिदधीता गंगाजललवकणिका पीता ।

सकृदपि यस्य मुरारिसमर्चा तस्य यमः किं कुरुते चर्चाम् ॥ भज गो० ५

अंगं गलितं पलितं मुंडं दशनविहीनं जातं तुंडम् ।

वृद्धो याति गृहीत्वा दंडं तदपि न मुंचत्याशापिंडम् ॥ भज गो० ६

बालस्तावत्क्रीडासक्तस्तरुणस्तावत्तरुणीरक्तः ।

वृद्धस्तावच्चिंतामग्नः परे ब्रह्मणि कोऽपि न लग्नः ॥ भज गो० ७

पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननीजठरे शयनम् ।

इह संसारे खलु दुस्तारे कृपयाऽपारे पाहि मुरारे ॥ भज गो० ८

पुनरपि रजनी पुनरपि दिवसः पुनरपि पक्षः पुनरपि मासः ।

पुनरप्ययनं पुनरपि वर्षं तदपि न मुंचत्याशामर्षम् ॥ भज गो० ९

वयसि गते कः कामविकारः शुष्के नीरे कः कासारः ।

नष्टे द्रव्ये कः परिवारो ज्ञाते तत्त्वे कः संसारः ॥ भज गो० १०

नारीस्तनभरनाभिनिवेशं मिथ्यामाया मोहावेशम् ।

एतन्मांसवसादिविकारं मनसि विचारय वारंवारम् ॥ भज गो० ११

कर्त्तुं कोऽहं कुत आयातः को मे जननी को मे तातः ।

इति परिभावय सर्वसंसारं विश्वं त्यक्त्वा स्वप्नविचारम् ॥ भज गो० १२

गेयं गीतानामसहस्रं ध्येयं श्रीपतिरूपमजस्रम् ।

नेयं सज्जनसंगे चित्तं देयं दीनजनाय च चित्तम् ॥ भज गो० १३

यावज्जीवो निवसति देहे कुशलं तावत्पृच्छति गेहे ।

गतवसि वायौ देहापाये भार्या विभ्यति तस्मिन्काये ॥ भज गो० १४

सुखतः क्रियते रामाभोगः पश्चाद्धृत शरीरे रोगः ।

यद्यपि लोके मरणं शरणं तदपि न मुंचति पापाचरणम् ॥ भज गो० १५

रथ्या कर्पटविरचितकंथः पुण्यापुण्यविवर्जितपंथः ।

नाहं न त्वं नार्यं लोकस्तदपि किमर्थं क्रियते शोकः ॥ भज गो० १६

कुरुते गंगासागरगमनं व्रतपरिपालनमथवा दानम् ।

ज्ञानविहीने सर्वमेनेन मुक्तिर्न भवति जन्मशतेन ॥ भज गो० १७

इति धीमच्छंकराचार्यविरचितं चर्पटपंजरिकास्तोत्रं संपूर्णम् ॥ ९ ॥

## “ ત્હારો જય થાશે. ”

( લેખક: રા. રા. નર્મદાચંદ્ર ગણપતરામ ઠાકર. )

“ સાઈ સાઈ રે સૂરત સહેર મુખા અલબેલી ” એ લય.

મુજ પ્યારા હિંદુસ્તાન ત્હારો જય થાશે,

સમજી શુભ પંથે આલ્ય, તો સંકટ જાશે.

પ્રથમ ખોટ છે હાથ ખરેખર, બ્રહ્મચર્યની ભારે રે;

બાળ લગ્નનાં બંધનથી જો ધ્રુવિર તુજને તારે.

ત્હારો જય.

આઠ કોફીને અધીણ ભાંગ સાટે વપરાશે દૂધ રે;

દુર્વ્યસનનો ત્યાગ થશે તે પછી આવશે શુદ્ધ.

ત્હારો જય.

સદ્વિદ્યાપર રનેહ થશે, આળસ સહુ જાશે જ્યારે રે;

નીજ ધર્મપર ધ્યાન જશે ઉદ્યોગ સુઝશે ત્યારે.

ત્હારો જય.

વખત તણો બ્ય નિશદિન થાશે, જો સહુ ઉત્તમ કામે રે;

એક બીજાનું દિત ત્હારો જો તો યશ ત્હારો જામે.

ત્હારો જય.

ધીરજ અને ઉદ્યમથી ધ્રુવર, સ્થાય થશે એ માની રે;

શાસ્ત્ર તણી આશા અનુસરતાં, અડચણ તુજને શાની.

ત્હારો જય.

## આરોગ્ય અને વૈદ્યકત્વ સાહિત્ય.

( “ પ્રભુપદ ” પત્રમાં પ્રકટ થએલ રિપોર્ટનો અક્ષરશઃ ઉતારો. )

ગયા માસની તા. ૪ થી ને રવિવારે સાંજે ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે શુજરાત સાહિત્ય સભા તરફથી અત્રેના ( અમદાવાદના ) પ્રેમાભાઈ હોલમાં શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીના પ્રમુખપદ હેઠળ “ આરોગ્ય અને વૈદ્યકત્વ સાહિત્ય ” એ વિષય ઉપર બાપણ આપ્યું હતું.

પ્રમુખે કરેલી પ્રસ્તાવના—રાષ્ટ્રાત્મક પ્રમુખે જણાવ્યું હતું કે ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે જ્યારે ચોતાના “ આરોગ્ય ” વિષેના બાપણ માટેની સભામાં પ્રમુખપદ લેવાનું મને કહ્યું ત્યારે તેમની તે માગણી સ્વીકારવાનું મને કેટલાંક ખાસ કારણોને લીધે વાજબી લાગ્યું હતું. હું અમદાવાદનો નવો શહેરી છું, પરંતુ આરોગ્યના અભ્યાસમાં હું ધણો જૂનો છું. એ વિષયમાં મેં ઘણું વાંચ્યું છે અને કેટલોક અનુભવ પણ મેળવ્યો છે. બાપણકર્તાની ઝોળખાણ કરાવવાની હું કશી જરૂર જોતો નથી. તે ‘ નેચરોપથી ’ નું દવાખાનું ચલાવે છે અને મારા ‘ સત્યામહાત્મમ ’ માં જેઓ કીમતી મદદ કરનારા અંગ્રેસો છે તેઓમાંના તે એક છે. વૈદ્યક અને આરોગ્ય જાળવવું એ જન્મે જૂની વિદ્યાઓ છે, પરંતુ ખાસ કરીને આરોગ્ય જાળવવાની વિદ્યા વધારે ઉમ્મી છે. આરોગ્ય જાળવવા માટે પુરુષાર્થની જરૂર પડે છે, ત્યારે વૈદ્યકમાં પુરુષાર્થ જાણીતાને પામે છે. ખરી રીતે આપણને રોગ થાય એ શરમાવા જેવું જ છે કારણ કે આપણી ભૂલો તેથી જાહેર થાય છે અને જૂલ કરવા માટે આપણને શરમાવું પડે એ ખુસ્તું જ છે. ઘણા ભાગે અનેક રોગોનું મૂળ માત્ર હોજરી છે અને તેના ઉપર

બોજો આપણે કાળજીપૂર્વક મૂકીએ તો આપણે અનેક રોગોથી મુક્ત રહી શકીએ. આરોગ્ય જાળવવાની કળાની જાળવટમાં મને અમદાવાદ ઉતરતી પંડિતનું જણાયું છે અને તેથી આવા વિષયો ઉપરનાં બાપણોનો લાભ અમદાવાદવાસીઓએ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

**મહાન પુરૂષોના અભિપ્રાયો—**શરૂઆતમાં બાપણકર્તાએ ગુજરાત સાહિત્ય સભાનો અને પ્રમુખનો આભાર માન્યો હતો અને બાપણના વિષય ઉપર ઉતરતાં જણાવ્યું હતું કે એક મહાન તત્ત્વને કહ્યું છે કે મનુષ્ય અર્થો પશુ અને અર્થો દેવ છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે મનને અને હૃદયને પણ ખોરાકની હમેશાં જરૂર રહે છે. મનને અને કેટલેક અંશે હૃદયને પોષનાર જે ખોરાક તેને 'સાહિત્ય' કહેવામાં આવે છે. 'સાહિત્ય' ને માનવજીવન સાથે એટલો તો ગાઢ સંબંધ છે કે તે વિષયને આપણા પૂર્વજોએ 'આયુર્વેદ' અથવા જીવન સંબંધીનું શાસ્ત્ર એવું નામ આપી તેને વેદ જેવા પવિત્ર ધર્મગ્રંથનું એક અંગ બનાવ્યો હતો. આ વિષે કવિ બટલર, ડ્રાયડન, લોંગફોર્ડો, શેક્સપીયર, એડિસન વગેરેના અભિપ્રાયો ટાંકીને આરોગ્યને લગતા શાસ્ત્રની ઉંચી પદવીનું બાપણકર્તાએ દર્શન કરાવ્યું હતું.

**પ્રાચીન વૈદ્યક—**હિંદુઓ પછી પુરાણપણામાં મિસર અથવા ઇજિપ્તના લોકોનું વૈદ્યક આવે છે. એક મહાન કવિ દરેક ઇજિપ્શીયનને વૈદ્ય જાણનાર ચિકિત્સક કહે છે. ગ્રીસ અને યુનાન દેશના લોકો અત્યંત વહેમી હતા અને તેથી રોગનું કારણ તેઓ કોઈ દેવ-દેવીના કોપને માનતા. જમશેદ, કેપ્રુશરો, સીયાવક્ષ વગેરે મહાન ધર્મશાસ્ત્રીઓના રક્ષણ તળે વૈદ્યશાસ્ત્ર ધરાવનાર પશુ સારું બીધ્યું હશે. રોમન લોકોમાં ઇશુ ખ્રીસ્તના જન્મ પૂર્વે સો વર્ષ એકલીપીએડીસે તીવ્ર અને જીર્ણ એના વ્યાધિના બે વિભાગો કર્યા હતા એમ કહેવાય છે. સેરેસેન લોકોમાં પશુ ઘણા મશહૂર હકીમો થઈ ગયા છે. એ રીતે પ્રાચીન સમયમાં પશુ હિંદુઓના સઘળા દેશોમાં વૈદ્યક એક યા બીજા સ્વરૂપમાં ચાલતું હતું અને તેનો મહીમા પશુ વસ્તરેલો હતો.

**માનવતત્ત્વનો મહિમા—**હાલનું વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર કહે છે કે રસાયનશાસ્ત્ર, યંત્રશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર અને અન્ય સર્વ ભૌતિક શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંતો અને બનાવટોના ઉત્તમોત્તમ નમૂનાઓ મનુષ્યના શરીરમાં મળી આવે છે. મનુષ્ય એ સ્વયં ચાલક યંત્ર છે, જીવતો ચૂલો છે, નમ્રનેદાર મંદિર છે જેમાં મગજ રૂપી તાર અને ટેલીફોનની હેડઓફોન, આંખ રૂપી કેમેરા, દાંત રૂપી દળવાની મોલ, કંઠ રૂપી ફોનોગ્રાફની શાળા, હોઝરી રૂપી રસાયનશાળા, હૃદયરૂપી મધ્ય પંખોગ પાવર સ્ટેશન, આંતરડાં, મૂત્રપિંડ અને પ્રસેવ નલિકાઓ રૂપી ગટરો તથા કચરાપટ્ટી માટે નાની સરખી જગ્યા એ સઘળી ગોઠવણ એકલા મનુષ્યદેહમાં કરવામાં આવેલી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ૨૦૬ અંગ ૨૦૮ હાડકાં, ૫૨૨ સ્નાયુ, ૧ કરોડ ગ્લંદતંતુ, ૬૨ મિનિટે હૃદયના ૭૦ ધબકારા થાય છે, લોહી રોજ ૧૬૮ માઇલની મુસાફરી કરે છે, એક વર્ષમાં ૯૦ લાખ આસોન્ડ્રોસ લે છે, ૧૨૧ લાખ ધનકીટ હવા એક વર્ષમાં ફેરફાર લે છે વગેરે સઘળી નિયમિત ગોઠવણ પ્રમાણે આ યંત્ર ચાલે છે. જે તેની નિયમિત ગતિને હાનિમાં મેલનારી કોઈ બૂલો આપણે કરીએ તો એ યંત્ર ખોટવાય અને રોગો પેદા થાય એ ખુદ્દુ છે.

**શારીરિક અવનતિનું કારણ—**આગળના વખતમાં જ્યારે શરીરો કુદરતી રીતે જ બળવાન, સુંદર, ધાટદાર અને તેજસ્વી હતાં તે વખતે તેમને કપડાં વગેરેની બહારની ટાપ-ટીપથી શરીરની શોભા વધારવાની જરૂર પડતી નહોતી, પરંતુ હાલમાં યુવકોની સ્થિતિ કેવળ નિર્માલ્ય થઈ ગઈ છે અને મુખ્યત્વે કરીને શારીરિક નીતિનો અંગ અને શારીરશાસ્ત્રના

દૈવી નિયમોની અવગણનાને પરિણામે આપણા યુવકોની આવી દશા થઈ પડી છે. પશુઓ તે નીતિને જાળવે છે એટલે તેઓને આપણા જેવા રોગ થતા નથી. ભગદર થએલું હરણુ કે ઉપરસ થએલો પોપટ કોઈએ જોયો નહિજ હોય. મનુષ્યોનું આયુષ્ય ૧૦૦ કે ૧૨૫ વર્ષનું હોતું જોઈએ તેને બદલે આપણાં મનુષ્યોનું સસસરી આંયુષ્ય ૩૨-૩૩ વર્ષ પર આવી રહ્યું છે.

દવાઓ નુકસાન કરે છે—રોગો મટાડવાને જે દવાઓ કરવામાં આવે છે તે ખરી રીતે તો શરીરને નુકસાન કરે છે એવો વિદ્વાન ડાક્ટરોએ અભિપ્રાય આપેલો છે. ઉપચાર એવા પ્રકારના હોવા જોઈએ કે જેથી રોગોત્પાદક કારણોમાં વધારો લેશ માત્ર થાય નહિ, પણ દવાઓ તેમનો વધારો કરે છે અને તેટલા માટે દવાઓનો ઉપયોગ નુકસાનકારક અને ખુદ્દિથી વિરુદ્ધ છે. રોગો મટાડવાના કુદરતી ઉપાયોજ હાથમાં લેવા જોઈએ, અને તે વિવિધ પુસ્તકો વાંચવાં જોઈએ.

જીદાં જીદાં વિવેચનો—ત્યારબાદ પ્રમુખે બાપલુપરના વિવેચનોને માટે ૧૫ મિનિટ આપી હતી. વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધરે ઋગ્ અર્થાત્ રોગ થવો એ ઉપરથી સિદ્ધ થએલા 'આરોગ્ય' સમ્બંધનું તાત્પર્ય સમજાવ્યું હતું અને આયુર્વેદમાં એકલા ઉપચારો જ નહિ પણ આરોગ્યના કુદરતી સાત્ત્વ અને ઉપચારો બન્નેનો સમાવેશ થાય છે એમ જણાવી આરોગ્ય જાળવવાના કેટલાક સામાન્ય નિયમો સમજાવ્યા હતા. મી. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલે પોતાના અનુભવની કેટલીક વાતો જણાવીને કહ્યું હતું કે જે આરોગ્યના કુદરતી નિયમો જાળવવામાં આવે તો માણસને ઋતુઓનો ફેરફાર કે ખીજ પ્રતિકુળતાઓ હરકત કરી શકતી નથી. રોગ મટાડવામાં જેટલું કામ મનોભળ કરી શકે છે તેટલું દવાઓ કરી શકતી નથી. વૈદ્યક કહે છે કે ૨૫ વર્ષ પછી માણસનું શરીર વધતું નથી, પરંતુ મેં પ્રયોગ કરીને જોયું છે કે મારી ૨૫ વર્ષની ઉંમર થયા પછી ચોક્કસ રીતના પ્રયોગોથી હું ૧૧ ઈંચ વધ્યો છું. હું ૧૮ કલાક કામ કરી શકું છું અને મને નેપોલીઅનની પેઢે ખીજાનામાં પણ પછી ૩ મિનિટમાં ઉંઘ આવી જાય છે. મારા આરોગ્યપરથી હું કહું છું કે હું ૧૦૦ વર્ષ જીવી શકીશ. ત્યારબાદ રા. બાપુજી જગન્નાથે કેટલુંક પ્રાસ્તાવિક વિવેચન કર્યું હતું.

પ્રમુખનો ઉપસંહાર—છેવટે પ્રમુખે જણાવ્યું હતું કે હિંદમાં જુદે જુદે રથજે ભરાએલી સભાઓના મારા અનુભવ પરથી હું કહી શકું છું કે આવી સભાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ સારી રીતે ભાગ લે છે અને તેઓજ અમારી આશા રૂપ છે. તેઓએ પોતાના આરોગ્ય ઉપરાંત શહેરના આરોગ્ય ઉપર લક્ષ આપવાનું કામ ભવિષ્યમાં કરવાનું છે. મને કોઈએ એકવાર પૂછ્યું હતું કે મી. ગોખલે નાની વયમાં કેમ મરણ પામ્યા ? મેં તેનો એકજ જવાબ આપ્યો હતો કે તેમને આરોગ્ય જાળવવાની ટેવ નહોતી. અલબત્ત, તેમને તે માટે વખત પણ મળતો નહોતો. પરંતુ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાંથી તેમને જે એવી ટેવ પાડવામાં આવી હોત તો તેનો લાભ તેમના શરીરને મળત; છતાં આપણે સતોષ છે કે તેમણે જે કામ કર્યું છે તે ૧૦૦ કરતાં વધુ વર્ષ જીવ્યા જેટલું કર્યું છે. વૈદ્યક કરતાં આરોગ્યને લગતા સાહિત્યની આપણને વધારે જરૂર છે અને તેથી જ આપણે આપણી શારીરિક સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

પ્રમુખનો આભાર—રા. મગનભાઈ ચતુરભાઈએ પ્રમુખનો આભાર માનીને કરક. સરનો તથા મિતાહારનો લાભ સમજાવ્યો હતો તથા મી. ગાંધી અમદાવાદની જાહેર પ્રજા-તિઓમાં હવેથી ભાગ લે એવી આશા દર્શાવી હતી. આદ સમા વિસર્જન થઈ હતી.

## એક ચીનદેશના વતનીનો લખેલો પત્ર

હું જ્યારે પહેલો વહેલો તમારા લોકોના સંબંધમાં આવ્યો ત્યારે મારા મન તમારી યુદ્ધિના બળની છાપ તુરતજ પડી. કેટલાક સવાલો કે જોનો અમે પૂર્વતા ૨ સોએ વિચાર પણ નહિ કર્યો હતો તે સવાલો ઉપર તમે તમારા મન લગાડી નિશ્ચય વામાં સફળ થયા હતા એ હું જોઈ શક્યો. કુદરતની કેટલીક શક્તિઓની આવી તમે ૨ તરાઓ અને પ્રયત્નકરણ કરી શોધી કાઢી અને મને તો કાંઈ ખ્યાલ પણ ન આવી એવી રીતે તમે તે શક્તિઓનો ઉપયોગ કર્યો એ પણ બહુ અન્યથા બરેલું લા હવે આ દિશામાં તમે જે સફળતા મેળવી છે તેથી હું વધારે માહિતગાર થયો છું, તો માફ આશ્ચર્ય જોાણું થતું નથી. આવી બાબતોમાં તમારી છતોને લીધેજ તમે અમારાથી ૨ યાતા છો એવો દાવો કરવાની તમને તક છે એમ હું કયુલ કરવા તૈયાર છું. અને ૨ દેશી ભાઈઓમાંથી કેટલાક તમારી શોધોનો ઉપયોગ ઉત્સાહપૂર્વક કરવાને મથે છે જોઈને મને આશ્ચર્ય નથી થતું. આવા સુધારકોના ઉમંગને સાફ તેમની તરફ મારી લાગ છે, પણ તેઓની હિલચાલને હું પસંદ કરી શકતો નથી. આમ એક બાજુથી તમે શોધોથી હું અચંબો પામું છું એમ કહું છું, અને બીજી બાજુએથી એ શોધોનો ઉપર મારા મુલકમાં કરવા તરફ માફ વલણ નથી એમ કહું છું. એવી વિરોધી વાત કેમ છું? તેનાં કારણ હવે બતાવું તો ખોટું નહિ.

ખરું તો એ છે કે તમારાં મંડળનું બંધારણ અને છેલ્લા સૈકાની તમારી તવારીખ બન્નેનો અભ્યાસ કરવાથી મારા મનની અસલ દશા સારી પેઢે બદલાઈ છે. અનુભવ હું શીખ્યો છું કે મહા વિચક્ષણ શોધો અને માણસની અક્ષલ કામ નહિ કરી શકે એ સંચા કામો એજ માણસના ભલાંને સાફ જરૂરનાં કે પુરતાં નથી. વળી હું એમ પણ જો શક્યો છું કે યુદ્ધિબળ વાપરીને માણસની મજુરીનો બચાવ કરનારા સંચાની શોધો દો તમાં વધારો કરીને જે કંઈ ફાયદો આપી શકે છે તેના કરતાં સંચા કામથી થતા ઉદ્યોગ મજુરોને જે નુકસાન કરે છે એ સરખામણીમાં વધી જાય છે. કેમકે દોલતમાં વધારો કરે એ આપણે આપણી રાહત અને આસાએશના સાધનો વધાર્યા બરાબર છે. અને એ સાધનોનો વધારો હમેશાં ફાયદાકારકજ છે એવું કાંઈ સાબીત થતું નથી. અમુક દોલત કેવી રીતે વિભાગ પડ્યા છે અને પ્રજાનાં નીતિરીતિ ઉપર તેની કેવી અસર થઈ છે તે ઉપરથી આપણે સારા નરસા દરાવ કરી શકીએ. આવો વિચાર કરતાં તમારી ઢખની નક ચીનમાં કરવામાં આવે એ વાતથી હું ભય પામું છું. મારા કહેવાનો વિશેષ અર્થ હું ૨ ખલો આપીને બતાવીશ. ટીએન્ટસીનથી પેકીંગ સુધી પહેલી રેલ ગાડી લખ જવાનો જ્યાં અમે પ્રયાસ કર્યો તે વખતે આસપાસના ગામડીઆઓ ઉરકેરાયા. તેઓ સામે થયા, અં છેવટે બંડ પણ થયું. રેલ રસ્તો તેઓએ તોડી નાખ્યો, પુલો ઉડાવી દીધા, અને રેલ કામ ચાલુ રાખવાનું અશક્ય થઈ પડ્યું. તેથી તમારા રિવાજ પ્રમાણે અમે બંડખોરો દખાવી દેવાને સીપાઈની ટુકડી ન મોકલતાં અમારા રિવાજ પ્રમાણે બંડખોરોને મળવા તથ તેઓનો વિચાર જાણવા એક અમલદારને મોકલ્યો. બંડ ઘણે બાગે કારણસર હોય છે. તે આ વખતે પણ બંડખોરોએ સીધું અને સરસ કારણ બતાવ્યું. આ લોકો બધા ખલાસ



હતા. નહેરોમાં હોડકાં ચલાવી તેઓ પોતાનું ગુજરાન ચલાવતા. અને રેલ રસ્તો થાય તો તેઓનું ગુજરાનનું સાધન તુટી પડે એવી ધારતી લાગી. સત્તાવાળાઓને આ દલીલ વાળખી જણાઈ. તેઓએ ખોળાધરી આપી કે નહેરો વાટેના વેપારને બહુ ધકકો નહિ લાગે એમજ રેલ માડી વપરાશે. આમ લોકોને સમજ પડ્યા પછી તેઓ શાંત થયા. આ બનાવ એ આવા સત્તાક્ષેતા દ્વંડ્યા તમે અને અમે કેમ કરીએ. એનો ઠીક ચિતાર આપે છે. જે અંગ્રેજોની પાસે આ હકીકત મેં વર્ણવી છે તેઓ તાજુખી પામ્યા છે અને કંઈક ગુસ્સે પણ થએલા. ઉપર બતાવેલી જાતની દલીલો લાવે તેની તરફ સરકાર જરાએ ધ્યાન આપે એ તેઓને મહા અબળખી ઉત્પન્ન કરે છે. તેઓ તો નીપજ અને ખપતના કાયદાઓની, મજુર વર્ગની છેવટમાં ખીનજરીની, હરીફાઈની, અને હરીફાઈથી થતી ચટ્ટીની, લોકોએ ચલાવવા જોઈતા દુન્યવી વેગની, અને આવી વાતો કરે છે. આ બધું હું કંઈક ભાગે સમજી છું અને તેમાંનું કંઈક કમુલ કરું છું. પણ આવી પ્રશ્નિઓથી કંઈક મુદતને સાર તો મજુરો હેરાન થાય, લોકો દુઃખ પામે, ઘણા ભૂખે મરે, અને કેટલાક ગરીબ થઈ જાય એ વાત હું ભૂલી શકું નહિ. અને આટલાં બધાં વરસ થયાં તમે સંચા કામ દાખલ કર્યું છે છતાં તમારા મજુર વર્ગની ઉપર તમે જે દુઃખ પાડ્યું છે, અને તેઓમાં ધરમંગ ફેલાયો છે તે ટાળવાને કંઈ પણ રસ્તો તમે હજી સુધી શોધી શક્યા નથી, એ જોઈને હું નાઉમેદ થાઉં છું અને ફિલગીર થાઉં છું. પણ તેથી મારે તાજુજ નહિ થવું જોઈએ. કમકે માણસના જાનને તમે દોલતને આધીન રાખેલ છે. એતો તમારો રિવાજ થઈ પડ્યો છે, અને તમારા વેપાર અને ઉદ્યોગ વિષેના ધારા ખ્હેળા વિસ્તારથી અમારી ૪૦ કરોડની સ્થિતિ પામેલી વસ્તીમાં દાખલ થવાનો સંભવ પણ મને તો ભયભીત કરી મૂકે છે. તમે એમ કહેશો કે તેથી થતી અશાંતિ એ થોડી મુદતજ ચાલશે. હું તો જાઉં છું કે અશાંતિએ તમારા મુલકમાં ધરજ કર્યું છે. ધડીબર અશાંતિને એક કોર મેલીએ, આ જાળગથી અમે શો નફો ઉઠાવ્યું એ હું પૂછું છું. અમે તમારી જાળગમાં સપડાયએ તેથી તમારો ફાયદો અમે કદાચ જોઈ શકીએ કે ન જોઈ શકીએ પણ અમને થતું નુકસાન તો હું ચોખ્ખું જોઈ શકું છું. અમારો ફાયદો મારી નજરે નથી આવતો. કોઈ કહેશે કે નવી શોધ દાખલ કરવાનાં સાહસમાં ફાયદા ગેરફાયદાની વાત હોય નહિ. એ દલીલ હું કમુલ નહિ રાખી શકું. ત્યારે ખીનજો કહેશે કે કંઈ નહિ તો એ અમારી દોલતમાં તો વધારો થશે. વખતે એવું બને પણ તેના બદલામાં અમે અમારું જીવન નહિ બગાડીએ ? અમે તમારા જેવા નહિ થઈ પડીએ ? એવું બને એ વાત અમે ધીરજથી સાંભળી કે સાંખી શકીએ એવું શું તમે માનો છો ? હવે તમને થયા મનાતા લાભ તપાસીએ. બેચક્ર ઝાઘી જરૂર વાળી કેટલીક વસ્તુઓના બડોળ તમારી પાસે વિશેષ છે. તમે અમારા કરતાં ખાઓ છો વધારે, પીઓ છો વધારે અને ઉધો છો વધારે. તમારી પ્રશ્નિને લીધે જે તમારી ચટ્ટી હોય તેનો અહિં છોડો આવ્યો. હવે તમારી ખોડો તપાસીએ. તમારામાં ખરો આનંદ, ખરો સંતોષ, ખરો ઉદ્યોગ એ બધાં અમારા કરતાં ઝાઘાં છે. તમારામાં અમારા કરતાં તોફાન પણ વિશેષ છે. તમારા ધંધા તે અમારા ધંધાઓ કરતાં શરીર તેમજ મનને સાફ ઝાઘા તન્દુરસ્ત છે. તમે મોટાં શહેરોમાં, અને તેમાં આવેલાં કારખાનાંમાં ગીચોગીચ થઇને રહો છો. તમે કેદરથી છુટા પડી ગયા છો અને જમીનનું ધણીપણું ખોઈ બેઠા છો. આ વિષે હું સમજ પાડી ગયો છું. પણ મારા વિચારો જે કેટલાક તમને ન સમજાય તેવા જણાય

તેની સમજ પાડવાને સાર તેની ઉપર હું ફરી નજર ફેરવી જોઉં છું. હું તમારા બુદ્ધિજનને વખાણું છું. પણ તે બુદ્ધિનો તમે સારો ઉપયોગ કર્યો છે કે નહિ, અને તેથી તમને એકંદર નફો થયો છે કે નુકસાન થયું છે, એ વિષે મને શંકા છે. તમે આ જુલ સુધારો અને જેમ તમે કુદરતની શક્તિઓને વશ કરી છે તેમ તમે માણસોને ઠેકાણે પાડવામાં પણ તમારી બુદ્ધિ વાપરો એ બની શકવા જોગ છે અને હું ઉમેદ રાખું છું કે એમ બનશે.

વળી ખીજ પણ તમારી એજ મેં જોઈ છે તે મને ખટક્યાં કરે છે. દરેક પ્રજામાં ધણાં માણસો કંઈક પ્રકારની મજુરીમાં રોકાએલાં જોવામાં આવે છે. અમારામાં પણ તેમજ છે. પણ તમારી પ્રજામાં સંચાઓ દાખલ થયા છતાં માણસો વૈતરામાં રોકાએલા છે એટલુંજ નહિ પણ કોઈને કામ ધંધામાંથી કુરસદજ મળતી જોવામાં આવતી નથી. ખરું જોતાં દરેક પ્રજાની અંદર સંપૂર્ણ અવકાશ ભોગવી શકે એવાં માણસો નીકળે એવી સ્થિતિ હોવી જોઈએ. ચીનમાં હજારો વરસથી આવા પ્રકારનાં માણસો પેદાં થયાં છે અને નબી શક્યાં છે. તેઓનું કામ રાજતંત્રની માહિતી મેળવવાનું અને મન હંચી ગતિએ પહોંચે એવાં કાર્યોમાં રોકાવાનું હોય છે. એમ ન ધારશો કે આવા માણસો જન્મથી પેદા થએલા હોવા જોઈએ. હરકોઈ ચીનો જેને તે તરફ વલણ હોય અને જેનામાં એવા કામને લગતા શુભ ફેળવવાની શક્તિ હોય તે એવા વર્ગમાં દાખલ થઈ શકે છે. આ બાબતમાં તો આખી દુનિયાની સાથે સુકાળસો કરતાં જુટમાં અમારું મંડળ ચઢી જશે. લાયકાત અને ફેળવણી એનેજ અમે પ્રમાણ ગણીએ છીએ. તેથી અમારામાં મનને ખીલવવાના કામમાં રોકાએલા માણસો મળી આવે છે અને તેઓ જે પ્રમાણે માન પામે છે તેને લગતું કંઈ પણ યુરોપમાં જોવામાં આવતું નથી. ખરી વિદ્વાતાને અમે જે માન આપીએ છીએ તે તમે લોકો સમજી પણ નહી શકો. પણ અમે માન આપીએ છીએ તેને સાર સમજી કારણ છે. અમારા કવિઓએ અને અમારા જ્ઞાની પુરોષોએ કંઈ જમાનાઓ થયાં અમને બરાબર શીખવ્યું છે કે માણસે ભલાની આશા દોલતમાં સત્તામાં કે સેંકડો પ્રવૃત્તિઓમાં રાખવાની નથી, પણ જીંદગીના જે કુદરતી સંબંધો છે અને જીંદગીના જે બહુ સાદા નિયમો છે તેનો વિવેક દ્રષ્ટિએ જ્ઞાન મેળવવામાં માણસનું બહુ રહેલું છે. કુદરતના ઉમદા દેખાવો તે જોઈને આપણી સુંદર લાગણીઓને ઉશ્કેરતાં શીખવું એ અમે બહુ થવાનું માત્ર સાધન નથી ગણુતા; એ શીખવું એજ બહુ છે એમ ગણીએ છીએ. ચાંદની રાત જોઈ કુદરતની સ્તુતિ કરવી, અનેક પ્રકારની સુગંધીઓનો અનુભવ મેળવીને ધૃષ્ટિને મહિમા જણાવો, જીવન અને મરણ એ બે દશાનો ભેદ સમજવો, પ્રેમ અને વિરોધ તેનાં સુખ દુઃખ અનુભવવાં, કાળની હંડી ગતી જાણી લેવી, તેમાં કેવા ફેરફારો કાલેકાલે થયા કરે છે એ વિષે બરાબર વિચાર કરી લેવો, આમ જેને સૂક્ષ્મ જ્ઞાન રહ્યું છે તેની પાસે વિદ્યાધન છે એમ અમે કહીએ છીએ. આ વસ્તુ અમારી પાસે છે. તમે અમને તે આપી શકતા નથી પણ સહેલથી અને બગાવીને લઈ જઈ શકો છો. તમારા રેડીઆઓના એક ઘોષે ચાલતા અવાજની અંદર આવા જ્ઞાનના પડતા ઝીણા પણ સુંદર બણકારા તમે સાંભળી શકતા નથી. તમારાં કારખાનાંઓની ભડ ભડ થતી ચીમનીના ધુમાડાને લીધે તે દેખી શકતા નથી, અને તમારી નિરંતરતી જાળજથી તે નાશ પામ્યું જણાય છે. બ્યારે દુ પળે પળે તમારા ધંધાર્થી લોકોને જોઈ છું, તેઓને રાત દહાડો વેક કરવી પડે છે તેનો દ

સુધારો અથવા “સિવિલિઝેશન” વિષે કર્મનીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીજીના વિચારો. ૩૫૩

વિચાર કરું છું, અને ઘેર પહોંચ્યા પછી પણ તેઓ ચેનથી બેસી શકતા નથી પણ ધંધાના ડોળની અંદર ગરકાવ પડ્યા રહે છે ત્યારે અમારા પુરાણા અને શાંત ઉદ્યોગોના વિચાર કરતાં તેનેજ વળગી રહેવાનું મને મન થાય છે, એમ મારે કયુલ કરવું જોઈએ. અને એવે સમયે મને ચોખ્ખું જણાઈ આવે છે કે તમારા નવા અને ભયંકર રસ્તાઓના કરતાં અમારો જુનો અને અનુભવશી પગલાંઓથી ખૂબ ઘસાએસો રસ્તો બહુજ સરસ છે. તમારે રસ્તે જતાં અમારી નજર આખો વખત ભોંય ઉપર જ રહેશે. અમારા રસ્તામાં તો ચાલતાં ચાલતાં પણ અમે આકાશ તરફ નજર નાખી શકીએ છીએ અને ઈસ વાગવાનો પણ ભય રહેતો નથી.—“ પૂર્વ અને પશ્ચિમ ” ઉપરથી.

## સુધારો અથવા “સિવિલિઝેશન” વિષે કર્મનીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીજીના વિચારો.

પ્રશ્ન:—હવે તો તમારે સુધારાની વાત પણ કરવી પડશે તમારે હિસાબે તો સુધારો તે કુધારો થયો.

ઉત્તર:—મારે હિસાબેજ નહિ પણ પશ્ચિમના લેખકોને હિસાબે સુધારો તે કુધારો છે. તે વિષે બહુ પુસ્તક લખાયાં છે. તેઓમાં સુધારાની સામે થવાનાં મંડળો પણ રચપાતાં જાય છે. એક માણસે “સુધારો—તેનું કારણ, અને તેની દવા” એ નામે પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં તેણે સુધારો એ એક પ્રકારનો રોગ છે એમ બતાવી આપ્યું છે.

પ્રશ્ન:—આ બધું આપણે કેમ નથી જાણી શકતા ?

ઉત્તર:—એ તો દેખાઈ આવે એવું કારણ છે. કોઈ પણ માણસ પોતાની વિરૂદ્ધ વાત કરે એમ બાંએજ ખતે છે. સુધારામાં મોહાઈ પડેલા માણસ તેની સામે નહિ લખે પણ તેને ટેકા મળે એવી વાતો અને દલીલો શોધી કઢાડશે. આ તેઓ જાણી જોઈને કરે છે એમ પણ નથી. તેઓ જે લખે છે તે પોતે માને છે. નિદ્રાવશ થયેસો માણસ પોતાને સ્વપ્ન આવે છે તે ખરૂંજ માને છે. જ્યારે તેની ઉંધ ઉડે છે, ત્યારેજ તેને પોતાની ભૂલ માલમ પડે છે. આવી દશા સુધારાવશ માણસની છે. આપણે જે કાંઈ વાંચીએ છીએ તે સુધારાના હિમાયતીનાં લખાણ હોય છે. તેમાં બહુ ડુશિયાર અને બડા માણસો પડ્યા છે. તેઓનાં લખાણથી આપણે અંજાઈજઈએ છીએ. આમ એક પછી એક માણસ ક્રમાતા જાય છે.

પ્રશ્ન:—આ વાત તમે બરાબર કરી છે. હવે તમે જે વાંચ્યું-વિચાર્યું છે તેનો ખ્યાલ આપો.

ઉત્તર:—પ્રથમ તો સુધારો એ નામ કઈ સ્થિતિને આપવામાં આવે છે તે વિચારીએ. આ સુધારાની ખરી જાગળ તો એ છે કે માણસો બહારની શોધોમાં અને શરીરનાં સુખમાં સાર્થક અને પુરુષાર્થ માને છે. તેના દાખલા લઈએ. સો વરસ પહેલાં જેવા ઘરમાં યુરોપના લોકો રહેતા હતા તેના કરતાં હાલ વધારે સરસ ઘરમાં રહે છે. આ સુધારાની નિશાની ગણાય છે. આમાં શરીર સુખની વાત રહેલી છે. અગાઉ માણસો ચામડાનાં વસ્ત્ર પહેરતા અને બાલા વાપરતા હવે તેઓ મોટા લેંગા પહેરે છે, અને શરીર શણગારને સાર તરેહવારે કપડાં બનાવે છે, તથા બાલાને બદલે એક પછી એક પાંચ ધા કરી શકે તેની ચકરવાળી ખંડુકડી વાપરે છે તે સુધારાની નિશાની છે. કોઈ સુલકના માણસ જોડા ‘વગેરે’ ન પહેરતા

હોય તે જ્યારે સુરોપનાં કપડાં પહેરતાં શીખે છે ત્યારે જંગલી દશામાંથી સુધરેલી દશામાં આવ્યા ગણાય છે. અગાઉ સુરોપમાં માણસો સાધારણ હળથી પોતાના જોગી જમીન ખત મહેનતથી ખેડતા. તેને બદલે હાલ વરાળ યંત્રોથી હળ ચલાવી એક માણસ ધણી જમીન ખેડી શકે છે, ને ખૂબ પૈસા એકઠો કરી શકે છે, તે સુધારાની નિશાની ગણાય છે. અગાઉ માણસો કોષજ પુસ્તકો લખતા. તે અમુલ્ય ગણાતાં. આજે જેને જેવું કાંઈ તેવું લખે છે ને છાપે છે, તથા લોકોનાં મન ભરાવે છે. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ માણસો ગાડાં વાટે દહાડાની બાર ગાઉની મજલ કરતા. હાલ રેલગાડીથી ચારસો ગાઉની મજલ કરી શકે છે. આ તો સુધારાની ટોચ ગણાય છે. હજુ જેમ સુધારો વધતો જાય છે તેમ એવું ધારવામાં આવે છે કે માણસો હવાઈ વહાણથી મુસાફરી કરશે અને યોગ્ય કક્ષામાં દુનિયાનાં ગમે તે ભાગમાં જઈ પહોંચશે. માણસોને હાથ પગ નહિ વાપરવા પડે. એક બટન ચાંપશે ત્યારે તેને પહેરવાનો પોશાક આવી મળશે. બીજું બટન દાબશે ત્યારે તેને છાપાં આવી મળશે. ત્રીજું બટન ચાંપશે ત્યારે તેની ગાડી તૈયાર થઈ જશે. નિત્ય નવાં ભોજન મળશે. હાથ અથવા પગનો ખપજ નહિ પડે. બધું સંચાલીજ કામ લેવાશે. અગાઉ માણસો જ્યારે લડવા માગતા ત્યારે એક બીજાનું શરીર બળ અજમાવતા. હવે તો તોપના એક ગોળાથી હજારો જન લેઈ શકે છે. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ લોકો ખુદી હવામાં પોતાને ઠીક પડે તેટલું સ્વતંત્રપણે કામ કરતા. હવે હજારો મશીનો પોતાના ગુજરાનને ખાતર એકઠા મળી મોટાં કારખાનાંઓમાં કે ખાણોમાં કામ કરે છે. તેઓની દશા જનવર કરતાં હલકી થઈ પડી છે. તેઓને સીસા વગેરેનાં કારખાનાંમાં જનની ખુવારી કરી કામ કરવું પડે છે. આનો ભોગ પૈસાદાર માણસોને મળે છે. અગાઉ માણસોને મારીને ગુલામ કરતા. હાલ માણસોને પૈસાની અને ભોગની લાલચ આપી ગુલામ બનાવે છે. અગાઉ લોકોમાં દરદ નહતાં તેવાં દરદ પેદા થયાં છે, ને તેની સાથે દાકતરો શોધ કરવા લાગ્યા છે કે તે દરદો કેમ મટાડવાં? આમ કરતાં ઇસ્પીતાઓ વધી છે. તે સુધારાની નિશાની ગણાય છે. અગાઉ કાગળો લખતા ત્યારે ખસુસ ખેપીઓ જતા ને બહુ ખરચે તેવું બની શકતું. આજ મારે કોષને ગાળ બાંડવાનો કાગળ લખવો હોય તો એક દોઢીએ હું ગાળ મોકલી શકું છું. કોષને મારે શાખાથી આપવી હોય તો તે પણ હું તેટલીજ કિંમતે પહોંચાડી શકું છું. આ સુધારાની નિશાની છે. અગાઉ માણસો ખેતી ત્રણ વખત ખાતા ને તે પણ હાથે પકાવેલી રોટી ને થોડી તરકારી હોય તો તે બધે ક્ષાકે ખાવાનું જોઈએ અને તે એટલે દરજ્જે કે ખાવામાંથી લોકો નવરાજ નથી થતા. હવે કેટલું કહું? આ બધું તમે ગમે તે પુસ્તકમાં જોઈ શકો છો. સુધારાની આ બધી ખરી નિશાની છે, અને જે કોષ પણ માણસ તેથી જુદી વાત સમજાવે તો તે ભોજો છે એમ ચોક્કસ માનજો. સુધારો તો હું જણાવી ગયો છું તેજ ગણાય છે. તેમાં નીતિની કે ધર્મની વાત તો છેજ નહિ. સુધારાના હિમાયતી ચોક્કસ વાત કરે છે કે તેઓનું કામ લોકોને ધર્મ શીખવવાનું નથી. ધર્મ તે તો કેટલાક ઢોંગ છે એમ માને છે. કેટલાક વળી ધર્મનો ડોળ કરે છે. નીતિની વાતો પણ કરે છે. છતાં હું તમને ૨૦ વરસના અનુભવ પછી કહું છું કે નીતિને નામે અનીતિ શીખવવામાં આવે છે. નીતિ ઉપલી વાતોમાં હોષ ન શકે એ બાળક પણ સમજી શકે તેવું છે. શરીર સુખ કેમ મળે એજ સુધારો શોધે છે. એજ તે આપવા મહેનત કરે છે, છતાં તે સુખ પણ નથી મળી શકતું.

આ સુધારો તે અર્ધ છે. અને તે યુરોપમાં એટલે દરજ્જે ફેલાયો છે કે ત્યાંનાં માણસો અર્ધ ગાંડાં જેવાં જેવામાં આવે છે. તેઓનામાં ખડું કૌવત નથી. પોતાનું જોર નીશા કરી ટકાવી રાખે છે. એકાંતે તે લોકો બેસી શકતા નથી. સ્ત્રીઓ ધરની રાણી હોવી જોઈએ તેને શેરીઓમાં બટકવું પડે છે. ઈંગ્લાંડમાંજ ચાળીસ લાખ રૂંક અબળાઓ પેટને અર્થે અદામજુરી કરે છે. અને હાલ તેને લીધે ‘સફેજેટ’ની હીલચાલ ચાલી રહી છે.

આ સુધારો એવો છે કે જે આપણે ધીરજ રાખી બેસીશું તો સુધારાની હરફેટમાં આવેલા માણસો પોતે સગાવેલા અગ્નિમાં બળી મરશે. પેગમ્બર મહમ્મદના શિક્ષણ પ્રમાણે આ શેતાની રાજ્ય ગણાય. હિંદુધર્મ આને હડહડતો કલિકાલ કહે છે. હું તમને આ સુધારાનો આબેહુબ ચિતાર નથી આપી શકતો. મારી શક્તિની બહારની આ વાત છે. પણ તમે સમજશો કે આ સુધારાથી યુરોપી પ્રજામાં સડો ધર કરી ગયો છે. તે સુધારો નારાકારક અને નાશવંત છે. તેનાથી દુર રહેવું ઘટે છે.

**પ્રશ્ન:**—તમે રેલવેને બાતલ કરી, વકીલને વખોડ્યા, ડાક્ટરને દબાવી દીધા, સંચા કામ માત્ર તમે તુક્કાનકારક ગણશો એમ હું જોઈ શકું છું. હવે સુધારો તે કોને કહેવો ?

**ઉત્તર:**—એ સવાલનો જવાબ મુશ્કેલ નથી. હું માનું છું કે જે સુધારો હિંદુસ્તાને બતાવ્યો છે તેને દુનિયામાં કંઈજ પહોંચી શકે તેમ નથી. જે બીજા આપણા વડવાઓએ રોપ્યાં છે તેની બરોબરી કરી શકે તેવું કંઈ જેવામાં આવ્યું નથી. રોમ ધુળધાણી થઈ ગયું. ગ્રીસનું નામજ રહ્યું. ફિરઝોનની બાદશાહી ચાલી ગઈ. જાપાન પશ્ચિમના પંજામાં આવ્યું. ચીનનું કંઈ કહેવાય નહિ. પણ પડયું આખરું તોપણ હિંદુસ્તાન હજી તો તળીએ મગ્ન્યુત છે.

જે રોમ અને ગ્રીસ પડ્યાં છે તેનાં પુસ્તકોમાંથી યુરોપના લોકો શીખે છે. તેઓની ભૂલો પોતે નહિ કરે એવું શુભાન કરે છે. આવી તેઓની કંગાલ સ્થિતિ છે. ત્યારે હિંદુ અચલિત છે. એજ તેનું ભૂપણ છે. હિંદની સામે આરોપ છે કે તે એવું જંગમી, એવું અચ્છાન છે કે તેની પાસે કંઈ ફેરફાર કરાવી શકાતાજ નથી. આ આરોપ એ આપણો ગુણ છે, દોષ નથી. અનુભવે જે આપણને ઠીક લાગ્યું છે તે આપણે કેમ ફેરવીશું ? ધણા અક્ષલ દેનારા આવ જા કર્યા કરે ત્યારે હિંદ અડગ રહે છે. આ તેની ખૂબી છે. આ તેનું લંગર છે.

સુધારો એ વર્તન છે કે જેથી માણસ પોતાની ફરજ બજાવે. ફરજ બજાવવી તે નીતિ પાળવી એ છે. નીતિ પાળવી એ આપણા મનને તથા આપણી ઈદ્રિયોને વશ રાખવી એ છે. એમ કરતાં આપણે આપણને ઝોળખીએ છીએ. આ જ ‘સુ’ એટલે સારો ધારો છે. તેથી જ વિરૂદ્ધ તે કુધારો છે.

ધણા ઈંગેજ લેખકો લખી ગયા છે કે ઉપરની વાતો પ્રમાણે હિંદુસ્તાનને પશ્ચિમ પાસેથી કંઈજ શીખવાનું રહેતું નથી. આ વાત બરોબર છે. આપણે જોઈએ છે કે માણસની જિંદગી અચળ છે. તેનું મન ફાંફાં માર્યા કરે છે. તેના શરીરને જેમ વધારે આપીએ તેમ વધારે મારે છે. વધારે લખને પણ સુખી નથી થતું. ભોગ ભોગવતાં ભોગની ધમ્મજી વધતી જાય છે. તેથી પૂર્વજોએ હદ બાધી. ધણા વિચારો કરીને જોઈએ કે સુખ કુંપ મનનાં કારણ છે, તવંગર તે તવંગરીના કારણથી સુખી નથી. ગરીબ તે ગરીબાઈના કારણે

જીંથી દુઃખી નથી. તવંગર દુઃખી જોવામાં આવે છે. ગરીબ સુખી જોવામાં આવે છે. કરોડો તો ગરીબજ રહેશે, ને આમ જોઈ તેઓએ ભોગની વાસના છોડવી. હજારો વરસ પહેલાં જે હળ હતું તેથી આપણે ચલાવ્યું. હજારો વરસ પહેલાં જેવાં આપણાં બુંપડાં હતાં તે આપણે કાચમ રાખ્યાં. હજારો વરસ પહેલાં જેવી આપણી કેળવણી હતી તે ચાલતી આવી. આપણે નાશકારક હરિકાષ્ટ રાખી નહિ. સૌ સૌનો ધંધો કરતા રહ્યા. તેમાં તેઓએ દસ્તુર મુજબ દામ લીધું. આપણને કંઈ સંચા વગેરે શોધતાં ન આવડે તેમ નહોતું, પણ આપણા પૂર્વજોએ જોયું કે સંચા વગેરેની જગ્ગળમાં માણસો પડશે તો પછી ગુલામજી બનશે ને પોતાની નીતિ તજશે. તેઓએ વિચારપૂર્વક કહ્યું કે આપણે હાથે પગે જે બને તેજ કરવું. હાથ પગ વાપરવામાંજ ખર્ચ સુખ છે. તેમાંજ તંદુરસ્તી છે.

તેઓએ વિચાર્યું કે મોટાં શહેરો સ્થાપવાં તે નકામી બાંજગડ છે, તેમાં લોકો સુખી નહિ થાય. તેમાં સોનેરી ટોળાઓ અને સફેદ ગલીઓ જાગશે, રાંક માણસો લુંટાશે. તેથી તેઓએ નાનાં ગામડાંથી સંતોષ માન્યો.

તેઓએ જોયું કે રાજાઓ અને તેઓની તલવાર કરતાં નીતિબળ વધારે બળવાન છે, તેથી તેઓએ રાજાને, નીતિવાન પુરોહિતો-ઋષિઓ અને શ્રદ્ધારો-ના કરતાં ઉતરતા ગણ્યા.

આવું જે પ્રજાનું બંધારણ છે તે પ્રજા બીજાને શીખવવાને લાયક છે. તે બીજાની પાસેથી શીખવા લાયક નથી.

આ પ્રજામાં અદાલતો હતી, વકીલો હતા, તખીઓ હતા. પણ તે બધાં રીતસર નિયમમાં હતાં. સૌ જાણતું હતું કે એ ધંધા કંઈ ભારે નહોતા. વળી વકીલો, તખીઓ, વગેરે લોકોમાં લુંટ નહિ ચલાવતા. એ તો લોકોના આશ્રિત હતા. લોકોના ઉપરી થઈ ન રહેતા. ઇન્સાફ તો ફીક ફીક થતો, અદાલતે ન જવું એ લોકોની નેમ હતી. તેઓને બમાવવાને સ્વાર્થી માણસો ન હતા. આટલો સડો પણ માત્ર રાજા રાજવાડાની આસપાસમાં જ હતો. પ્રજા તો તેથી નિરાળી રીતે પોતાનાં ખેતરનું ધણીપતું કરતી. તેઓની આગળ ખર્ચ સ્વરાજ્ય હતું.

અને જ્યાં ચાંડાળ સુધારો નથી પહોંચ્યો ત્યાં તેવું હિંદુસ્તાન હજીએ છે. તેને તમારા નવા દેગોની વાત કરશો તો હસી કહાડશે. તેની ઉપર કોઈ પારકા લોક રાજ્ય કરતા નથી. તમે રાજ્ય કરવાના નથી.

જે લોકોને નામે આપણે વાત કરીએ છીએ તેને આપણે ઝોળખતા નથી. તેઓ આપણને નથી ઝોળખતા. તમને અને જેમને દેશદાઝ છે તેને મારી સજાહ છે કે તમારે મુલકમાં જ્યાં રેલ (રેલવે)ની રેલ નથી ફરી વળી તેવા બાગમાં છ મહીના ફરવું ને પછી દેશની દાઝ લાવવી. પછી સ્વરાજ્યની વાત કરવી.

હવે તમે જોયું કે ખરો સુધારો હું કઈ વસ્તુને કહું છું. ઉપર મેં જે ચીતાર આપ્યો છે તેવું હિંદુસ્તાન જ્યાં હોય ત્યાં જે માણસ ફેરફાર કરશે તેને દુસ્મન જાણવો. તે નર પાપી છે.

પ્રશ્ન:—તમે જે કહ્યું તેવુંજ હિંદુસ્તાન હોય તો તો ફીક. પણ જે દેશમાં હજારો બાગવિધના છે, જે દેશમાં બે વરસની બાગડીનાં લમ થાય છે, જે દેશમાં બાર વરસે છાકરા છાકરી ધરસંસાર ચલાવે છે, જે દેશમાં સ્ત્રી એક કરતાં વધારે બરધાર કરે છે, જે

દેશમાં નિયોગનો ચાલ છે, જે દેશમાં ધર્મને નામે કુમારીઓ વેચ્યા અને છે, જે દેશમાં ધર્મને નામે પાડા બકરાંઓનો વધ થાય છે, તે દેશ પણ હિંદુસ્તાનજ છે. તોપણ તમે જે કહ્યું તે સુધારાનું લક્ષણ છે શું ?

ઉત્તર:—તમે જૂલ્યા છો. તમે જે ખામીઓ બતાવી તે ખામી છે. તેને કોઇ સુધારો નથી કહેતું. તે ખામીઓ સુધારા છતાં રહેલી છે. તે દૂર કરવા હમેશાં પ્રયત્ન થયા છે, અને થયાંજ કરશે. આપણને જે નવો જુસ્સો આવ્યો છે તેને આપણે તે ખામીઓ દૂર કરવામાં વાપરી શકીએ છીએ.

મેં તમને જે આધુનિક સુધારાની નિશાની કહી તે તે સુધારાના હિમાયતી પોતે બતાવે છે. મેં જે હિંદનો સુધારો વર્ણવ્યો તે તેના હિમાયતી વર્ણવે છે.

કોઇ પણ દેશમાં કોઈ પણ સુધારા નીચે બધાં માણસો સંપૂર્ણતા નથી પામ્યાં. હિંદી સુધારાનું વલણ નીતિ દ્રઢ કરવા તરફ છે. પશ્ચિમના સુધારાનું વલણ અનીતિ દ્રઢ કરવા તરફ છે, તેથી તેને કુધારો કહ્યો. પશ્ચિમનો સુધારો નિરીશ્વરી છે. હિંદી સુધારો સેશ્વરી છે.

આમ સમજી હિંદના હિતેચ્છુએ હિંદી સુધારાને જેમ બાળક માને વળગી રહે તેમ ‘વળગી રહેવું’ ઘટે છે.”

**કર્મવીર મહાત્મા મો. ક. ગાંધીના ડૉક્ટરી ધંધા વિષેના વિચારો.**

“હું જે વિચારો તમારી આગળ રજુ કરું છું તે અત્યારે તો મારા પોતાના છે, પણ તે કંઈ મેંજ કરેલા છે એમ નથી. પશ્ચિમના સુધારકો પોતે મારા કરતાં વધારે સખત શબ્દોમાં લખી ગયા છે. તેઓએ વકીલ દાકતરોને બહુ વખોડ્યા છે. તેમાંના એક લેખકે એક ઝેરી ઝાડ બનાવ્યું છે, તેની ડાળ વકીલ દાકતર વગેરે નકામા ધંધાદારીઓની કરી છે. અને તે ઝાડના થડની ઉપર નીતિ ધર્મરૂપી કુહાડી ઉગામી છે. અનીતિને તે બધા ધંધાનું મૂળ એમ રૂપ આપ્યું છે. એટલે તમે સમજશો કે હું તમારી આગળ મારા ખીરસા-માંથી કહાડેલા નવા વિચાર નથી મૂકતો, પણ બીજાનો તેમજ મારો અનુભવ રજુ કરું છું.

દાકતર વિષે જેમ તમને હજી મોહ છે તેમ મને પણ હતો. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે મેં પોતે-દાકતર થવાનો ધિરાદો રાખેલો, અને દાકતર થઇ મારે કામની સેવા કરવી એમ ધાર્યું હતું. હવે તે મોહ ગયો છે. આપણામાં વૈદનો ધંધો સારા ધંધામાં ગણા-યોજ નથી એવું મને જ્ઞાન આવ્યું છે, અને હું તે વિચારની કિંમત પારખી શકું છું.

દાકતરોએ આપણને હલહલાવી નાંખ્યા છે. દાકતરોના કરતાં ઉત્તવૈદ બલા, એમ કહેવાનું મને મન થઇ જાય છે. આપણે! વિચારીએ. દાકતરોનું કામ માત્ર શરીર સંભાળવાનું છે. વળી શરીર સંભાળવાનું છે એમ પણ નથી, તેઓનું કામ શરીરમાં રોગ થાય તે દૂર કરવાનું છે. રોગ કેમ થાય છે ? આપણીજ ગદ્ગલતથી. હું બહુજ જન્મ. મને અછૂંછું થાય. હું દાકતર પાસે જાઉં, તે મને ગોળી આપે. હું સાંજે થાઉં. પાછો ખૂબ ખાઉં, ને પાછો ગોળી લઉં, આમાં બન્યું તે આ છે. જો હું ગોળી ન લેત તો અછૂંછૂની સળ ભોગવત, અને ફરી પાછો હદ ઉપરાંત ન જમત. દાકતર વચમાં આવ્યો, ને તેણે મને હદ ઉપરાંત જમવામાં મદદ કરી તેથી મને શરીરે આરામ તો થયો પણ માફ મન નબળું થયું. આમ ચાલતાં છેવટે મારી સ્થિતિ એવી થાય કે મારા મનની ઉપર હું જરાએ કાણુ ન રાખી શકું.

મેં વિષય કર્યો. હું મોઢો પડ્યો. મને દાકતરે દવા આપી, હું સાજો થયો. શું હું તેથી ફરીથી વિષય નહિ કરું ? કરીશજ. જો દાકતર વચ્ચે ન આવત તો કુદરત પોતાનું કામ કરત. મારું મન દ્રઢ થાત, અને હું અતે નિર્વિષથી થઇ સુખી થાત.

કરપીતાલો એ પાપની જડ છે. તેથી માણસો શરીરનું જતન ઝાણું કરે છે, અને અનીતિ વધારે કરે છે.

યુરોપી દાકતરો હદ વાળે છે. તેઓ માત્ર શરીરનાજ ખોટા જતનની ખાતર લાખો છવોને દર વરસે મારે છે. છવતા છવ ઉપર ધાતકી અખતરા ( Vivisection = "વિવિ-સેક્શન") કરે છે. આમ કરવું એ એક પણ ધર્મને કણુલ નથી. હિંદુ, મુસલમાન, ખ્રીસ્તી, પારસી, બધા કહે છે કે માણસના શરીરને સાર આટલા બધા છવો મારવાની જરૂર નથી.

દાકતરો આપણને ધર્મભ્રષ્ટ કરે છે. તેઓની ધણીખરી દવામાં ચરખી અથવા દારૂ હોય છે. આ બન્નેમાંથી એક પણ વસ્તુ હિંદુ મુસલમાનને ખપે તેવી નથી. આપણે સુધરેલાનો ડોળ કરી બધાને વહેમ ગણી, સ્વછંદે ગમે તેમ ક્યાં કરીએ તે જુદી વાત છે. પણ દાકતરો ઉપર પ્રમાણે કરે છે એ ચોક્ખી અને સીધી વાત છે.

આનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે આપણે નમાલા અને નામરદ બનીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે લોકસેવા કરવાને લાયક નથી રહેતા, અને આપણે શરીરે હીન તથા બુદ્ધિથી પણ હીન થતા જઈએ છીએ. ઇંગ્રેજ કે યુરોપી દાકતરી શીખવી તે માત્ર આપણી અધોગતિ કરનાર છે.

આપણે દાકતર કેમ થઇએ છીએ એ પણ વિચારવાનું છે. તેનું ખરું કારણ તો આબરહાર અને પૈસો કમાવાનો ધંધો કરવાનું છે. પરોપકારની વાત નથી. તે ધંધામાં પરોપકાર નથી એ તો હું બતાવી ગયો. તેથી લોકોને નુકસાન છે. દાકતરો માત્ર આડંબરથી લોકોની પાસેથી મોટી શી લે છે, અને તેઓની દવા જે એક આનાની કિંમતની હોય છે તેના તેઓ હપૈયા લે છે. આમ વિશ્વાસમાં અને સારા થવાની આશામાં લોકો દગાય છે. આવું જ છે ત્યારે બલાહનો ડોળ ધાલનાર કરતાં દેખીતા દગ વૈદ તે સારા ગણાય." :

## ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

( લેખક-તંત્રી. )

( અનુસંધાન અંક ૯ માના ૫૭ જી થી ચાલુ. )

માટી અને રેતી ઉપર જન્મથીજ મનુષ્ય જાત અને પ્રાણીઓને પ્રીતિ હોય છે. નાનાં બાળકો રમવા જેવાં થાય છે કે તેઓ ધુળ અને માટીમાં રમે છે અને આજોટ છે. ચો-માસાનાં દિવસમાં જ્યારે થોડો વરસાદ વરસી રેતી પલ્લેલી હોય છે ત્યારે નાનાં બાળકો રેતી ભેગી કરી પગ ઉપર થાબડી ધમિધી પગ કાઢી લે છે એટલે તેટલો ભાગ પોતો રહે છે. આને દહેરાની રમત કહે છે. નાનાં બાળકો હનુમાનજીના પુંછડાની, અને તેવીજ કેટલીક રમતો રેતીમાંજ દિવસે અને રાત્રે રમે છે. તેમજ ગેડીદડાની રમત પણ રેતીમાં જ રમાય છે. માટીથી ધણી જાતનાં દરદો મરે છે એ સંબંધી ધન્વન્તરિમાં આગળ લખી



ગયા છીએ એટલે આ સ્થળે પુનરૂક્તિ કરવાની જરૂર રહેતી નથી. મનુષ્ય માત્ર જન્મે ત્યારથી દીર્ઘાયુષી અને વૃદ્ધ થવાની ધ્રમ્મ રાખે છે. પરંતુ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવા માટે જે જે નિયમો પાલન કરવાની જરૂર છે તે તે નિયમોનો અનાદર કરે છે. કયા કયા નિયમો કેવી રીતે પાળવાથી દીર્ઘાયુષી થવાય એ સંબંધી “\*અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?” એવી બાબતના અંતમાં અમે વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરેલું છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં અનેક જાતના વ્યાધિઓ આપણા શરીરમાં પેદા થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ આપણે પોતેજ છીએ, એ થતા વ્યાધિઓને અટકાવવામાં ન આવે તો આપણે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘણુંજ દુઃખ ભોગવવું પડે છે. જે શારીરિક નિયમોનું બરાબર પાલન કર્યું હોય તો ઉંમરે વૃદ્ધ થયા છતાં પણ શરીર તો નીરોગી અને બળવાન રહે છે. પરંતુ આપણી કમુરોથી આપણે ઉત્તરાવસ્થામાં રોગના ભોગ થઈ પડેલા હોઈએ તોપણ તેથી નિરાશ થવાનું કારણ નથી. આપણે જો એ વ્યાધિના નિવારણ માટે યોગ્ય ઉપાય લઈશું તો જરૂર તેનાથી મુક્ત થઈશું. કેટલાક માણસો એમ કહે છે કે “હવે શું બને ? પાકી કોઠીએ તે કાના ચડતા હશે ? ગયું ચૌવન ફરી આવવું હશે ?” પણ મિત્રો આ શબ્દો તો આજસુ અને એઠી અને નિરૂત્સાહી મનુષ્યને કામના છે. ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી માણસ માટે આ શબ્દો નથી. તમે ગમે તેટલી ઉંમરે પહોંચ્યા હશે તોપણ હજી માંડું થયું નથી. એમ નીચેની કવીતા વાંચવાથી ખાતરી થશે.

હજી માંડું નથી તે વિષે મનહર છંદ.

(કવિવર લૈંગદેશે એક કાવ્યનો અનુવાદ.)

કેટલાક લોકો કહે થયું છે હવે તો મોડું પણ નથી માંડું થયું જરૂરજ જાણજો,  
એથી વર્ષનીજ વયે કેટાએજ ઝીકભાષા શીખી હતી વાત એજ ઉરમાંહે આણજો;  
એથી વર્ષનીજ વયે સોફોકલિસે સ્તુત્ય અંથ એડીપસ લખ્યો હતો વિગેરે વખાણજો,  
એથી વર્ષનીજ વયે સાધુમોનીડીસે મહા-કવિ પદ મેળવ્યું એ પ્રસંગ પિછાણજો. ૧  
એથી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્ય ફ્રાન્સે લખ્યું અમ લઈ અંત લગી રંગથી,  
નેત્રું વર્ષનીજ વયે થીએફ્રેસ્ટસેજ લખ્યા માણસના ગુણો ગુંથી અત્યંત ઉમંગથી;  
સાંઠ વર્ષનીજ વયે લખી વુડરૉક મધ્ય ચૉસરે કેન્ટરબરી ટેલ્સ સુપ્રસંગથી,  
ત્રેપન વર્ષે થયે રાજેન્દ્ર કુમારપાણે સંસ્કૃત ભાષાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨  
બ્યારે આવું છે જ ત્યારે આપણે શું હાથ જોડી બેસીજ રહીશું તેથી કરો નથી કાયદો,  
દિવસ ગયોજ વહી રાત્રિ થઈ હવે થયું મોડું એમ બોલવું તે કાયરનો કાયદો;  
તકની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્ય જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થામાંહે છેજ સત્ય વાયદો,  
જેમ ગોળ બ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠો લાગે તેમ કાર્યક્રમ કરો પંથ એથી ન ધ્રુવાયદો. ૩  
બન્ને બાબતના માત્ર બહારના દેખાવ ભિન્ન કદું હું કથન તેનું તોજજ વિચારજો,  
સંધ્યાનો સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદ્રશ્ય હતા તેજ દીપ્ત્યા ધારજો;  
વાગમાં કાગાસ હતી મટી એથી શ્વેત ભાસ્યા તેમાં તદ્દયત શાનો એજ અવધારજો,  
વખત છે તેનો તેજ હમેસ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪

\* અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ દપાલ ખર્ચે મળે છે.

દીર્ઘકાળથી લોકોની સમજ એવી થએલી છે કે વૃદ્ધાવસ્થા આવવી એ કુદરતીજ છે, અને તે પ્રાપ્ત થયા પછી તેમાંથી મુક્ત થઈ યુવાવસ્થા જેવું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ, અથવા તો યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ. આવા ઉદ્ગાર ધંણા વિદ્વાન વર્ગના મનુષ્યોના મુખમાંથી નીકળે છે તો અચાન મનુષ્યના મુખમાંથી નીકળે તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. વૃદ્ધાવસ્થા શા કારણથી અને કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, એ સંબંધીતું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયા પછી વૃદ્ધાવસ્થા દુર કરી શકાય છે અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે એ વાત તમને સત્ય લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પરંતુ એ વાતથી અચાન મનુષ્યો ( બહેને તેઓ ખીજી વિદ્યાર્માં ઉત્તરિને શિખરે પહોંચેલા હોય ) ને તો આ વાત અશક્ય અને હાસ્યપ્રદ લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. દિલગીરીની વાત તો એ છે કે આપણા દેશના લોકો પ્રમાદ કિંવા આળસને લીધે સત્ય વસ્તુની જરા પણ શોધ ન કરતાં ઉલટા વૃદ્ધાવસ્થાના અનેક વ્યાધિ-ઓથી થતાં દુઃખોને મુગે મ્હોડે સહન કર્યા કરે છે કિંવા તેવા વ્યાધિને નિવારણ કરવા કોઠર કે વૈદનાં ઘર શોધ્યા કરે છે અને જનમાલની ખુવારી કરે છે. સારા અથવા નહારા વિચારોને મનમાં સ્થાન આપ્યાથી તેજ વિચારો તેવા જાળને ખેંચી લાવે છે. કોલેરાની કે પ્લેગની કે તેવીજ ખીજી ઉડતા રોગની મોસમ ચાલતી હોય ત્યારે વારંવાર એ રોગના વિચારો આવવાથી મનમાં બય હિપજ થાય છે અને બયને લીધે રોગ થાય છે. અને ધંણી વખત હાનિ થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા માટે પણ તેમજ છે. પાંત્રીસ ચાલીસ વર્ષની વય થતાં મનુષ્ય જાતને વિચાર થવા લાગે છે કે હવે હું વૃદ્ધ થઈશ, આંખે જાંખ પડશે, વાળ ઘોળા થશે, કેડથી વળી જઈશ, અને અશક્તિ આવી જશે. માખાપો પણ પોતાના દિકરાને કહેશે તું હવે જુવાનનો ઘરડો થવા લાગ્યો, હાંત હવે પડવા માંડશે, આંખે જાંખ પડશે, અને કેડમાંથી વળી જઈશ. આવા વિચારોજ વૃદ્ધાવસ્થાને આમંત્રણ કરી લાવે છે. નાના બાળકોને જેમ બાળ-પણથી ભૂત પ્રેતનો કે ખીજો બય દ્રઢ થઈ જાય છે, તે પાકી ઉંમરે પણ જતો નથી. તેમજ ગરૂડપુરાણાદિમાં મરણ માટે અને મરણ પછી આત્માને જે જે યાતનાઓ ભોગવવી પડે છે તેનું ભયાનક વર્ણન કરેલું હોય છે. એ કરવાનો હેતુ તો એજ કે માણસ જાત પુન્યદાન કરે ને મુશ્વર સ્મરણ કરે. તે હેતુ તો હવે બાળુ ઉપર રહ્યો છે. માત્ર મરણ વખતે અનેક દુઃખો થાય છે એ વાતની ચિત્ત ઉપર દ્રઢ છાપ પડેલી હોય છે, તેથી મૃત્યુ ( મોત ) તું નામ સાંભળી મનુષ્ય જાત કમ્પે છે. તેવોજ બય વૃદ્ધાવસ્થા માટે મનુષ્ય વર્ગમાં દ્રઢ થઈ ગયો છે. આપણા કવિઓએ પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરની અને મનુષ્યની કેવી સ્થિતિ થાય છે તેનું ઘણું સ્થળે વર્ણન કરેલું છે. ઉદાહરણરૂપે એક કાવ્ય નીચે લખ્યું છે:-

### રાગ ઘોળ-દેશી ચાહલીના.

ધડપણ કાણે મોકલ્યું ? જાણું જોખન રહે તો કાળ,

ધડપણ કાણે મોકલ્યું.

૨૬.

ઉમર તો કુંગર થયો રે, પાદર થયા પરદેશ;

ગોળી તો ગંગા યઈ રે, અંજે ઉજળા થયા છે કેશ.

ધડપણ

નહોતું જોઈતું શીદ આબુ રે, નહોતી જોઈ તારી વાટ;

ધરમાંથી હજવા થયારે, એની ખૂણે દળાવોને આટ.

ધડપણ

નાનપણે બાવે લાડવારે, ધડપણે બાવે શેવ;  
 રોજને રોજ નેધએ રાખડીરે, એવી બગારે ધડપણની ટેવ. ધડપણું  
 પ્રાતઃકાળે પ્રાણ માહારે, અત્ર વિના અકળાય;  
 ધરનાં કહે મરતો નથીરે, તને ખેસી રહેતાં શું થાય ? ધડપણું  
 દીકરા તો જીજ્ઞાસ થયારે, વહુઓ દે છે ગાળ;  
 દીકરીઓને જમાઈ લઈ ગયારે, હવે ધડપણના શારે હવાલ. ધડપણું  
 નવનાડો જુદી પડીને, આવી પડેંચો કાળ;  
 બેરાં છોકરાં ફટફટ કરેરે, નાનાં બાળક દે છે ગાળ. ધડપણું  
 અંતકાળે વળી આવીયારે, દીકરા પધાર્યા દાર;  
 પાંસળા એ પાંસળારે, પછી છોડીને આપી બાર. ધડપણું  
 એવું સાંભળી પ્રભુ ભજેરે, માંભળજો જગવાસ;  
 પર ઉપકાર કીધે પામશેરે, ગુણ ગાયે નરસીઓ દાસ. ધડપણું

આ મહાન કવિએ આ કાવ્યના અંતે પર ઉપકાર કરવા અને પ્રજાને ભજવા માટેજ  
 વૃદ્ધાવસ્થાનું વર્ણન કરેલું છે. તે બંને વાતો તરફ તો કોઈ ધ્યાન આપતું નથી, પરંતુ  
 હવે વૃદ્ધાવસ્થા નજીક આવવા લાગી છે. અને વૃદ્ધાવસ્થામાં એ દુઃખો દરેક માણસે' ભોગ-  
 વવાનું' નિર્માણ થઈ ચૂક્યું છે. તેથી આપણે પણ ભોગવવાં પડશે એવા બયથીજ વૃદ્ધાવ-  
 સ્થા અકાળે પ્રાપ્ત થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા દરેક મનુષ્ય કે પ્રાણીને આવે છે, એનું જ્ઞાન તો  
 દરેક માણસને હોય છે. પરંતુ તે શાં શાં કારણોથી આવે છે તેનું વર્ણન વૈદ્યકશાસ્ત્રના  
 ગ્રંથોમાં કે બીજા ગ્રંથોમાં અરાખર નોવામાં આવતું નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેને દૂર  
 કરવાના ઉપાય પણ તેવાં જાત્રમાં કવચિતજ નોવામાં આવે છે. યોગાભ્યાસ કરનાર લોકોએ  
 વનસ્પતિના કેટલાક કષ્ઠો લખેલા છે. પરંતુ તેવા કષ્ઠોનો અનુભવ કરતાં વૃદ્ધના, યુવાન  
 થએલા બાગ્યેજ નોવામાં આવે છે. કારણ જ્યાં સુધી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારાં કારણોનો નાશ ન  
 થાય ત્યાં સુધી તેવા કષ્ઠોથી બાગ્યેજ કાયમની આસર થાય. આ સંબંધે શોધ કરનાર  
 હાલના જમાનાના સમર્થ વિદ્વાનો નીચેના નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે.

“ જોવાયલી યુવાવસ્થા ફરી પ્રાપ્ત શી રીતે કરવી ? ” જે લોકો ૩૫ વર-  
 સની ઉંમર પસાર કરી ગયા છે, જેમનામાં આવતી વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં  
 છે, જેઓની શક્તિ અને જીવન ધટવા લાગ્યાં છે અને જેઓને એમ જણાય છે કે તેઓની  
 યુવાવસ્થા દિવસે દિવસ ઘટતી જાય છે તેઓ આ બાબત પર ખાસ ધ્યાન આપશે. આવા  
 લોકોની દ્રઢ ઇચ્છા હશે ને તે જો આ લેખમાં બતાવેલા નિયમોનું પાલન કરશે તો તેઓ  
 શરીરનું સૌંદર્ય, દેખાવ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને યુવાનીની સદાનંદ વૃત્તિ ફરી પાછી પ્રાપ્ત કરશે  
 અને જે જે શક્તિ તથા સ્થિતિનો અનુભવ યુવાનીમાં કર્યો હતો તે તે શક્તિ અને સ્થિતિ  
 ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે.

વૃદ્ધાવસ્થાની મુશ્કેલીઓ અનુભવ્યા પછી પાછી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એના જેવો  
 બીજો કોઈ આનંદ નથી. એ વાત ખરી છે કે પહેલાં યુવાવસ્થા જોયા વગર તેની કિંમત  
 મગજના હોત તો કેટલું સારું એમ ઘણા લોકો ધારતા હશે. કેટલા બધા લોકો હજી પણ  
 તંદુરસ્તી સહિત યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા આતુર હોય છે. લગભગ દરેક સ્ત્રી અને  
 પુરુષ જેમણે યુવાની ગુમાવી હોય છે તેઓ દરેક આવી ઇચ્છા રાખે છે.

મારો સિદ્ધાંત એવો છે કે તેઓ બધા અમુક પ્રમાણમાં યુવાની અને તેનાથી થતો આનંદ-મેળથી શકશે. શરીરમાં થતો વ્યવ પૂરો પાડવા અને નવાં તરવો ઘખલ કરવા સંબંધીના કાપદાની અજાનતાને લીધે શરીર વૃદ્ધ થાય છે; અને જે આ કાપદાનું જાન મેળવ્યું હોય અને તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનું ચીવટથી શરૂ કર્યું હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું આવવું અટકશે અને યુવાવસ્થા ધીમે ધીમે શરૂ થશે.

ઉપર પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો—નસો, સાંધા અને રનાયુઓમાં જડતા આવવી, ચહેરા અને હાથ ઉપર સખત કરચોલીયો પડવી, વાળમાંથી કાળાંશ ઉડી જવી એ સર્વ આપણી નસો (Arteries) માં કેલ્કેરીયસ (Calcarious) યુનાવાળા પદાર્થોનો જમાવ થવાથી થાય છે. ૩૫ વરસ સુધી તો આવા પદાર્થની શરીરમાં રહેલાં હાડકોના પોપણ માટે જરૂર રહે છે. ૩૫ વર્ષ પછી અથવા કોઇ વખત પહેલાંથી આવી રીતે થતું હાડકાંનું પોપણ અને વૃદ્ધિ પૂરી થાય છે, અને પછી આલુ થતા વ્યયને પૂરું પાડવા જરૂરી જ આ પદાર્થની જરૂર રહે છે. આ સિવાય જે વધારામાં આવે પદાર્થ લેવામાં આવે છે તો નસોને કડણ કરી સામાન્ય જડતા પેદા કરે છે, જ્યારે આવાં ચિન્હો પેદા થવા લાગે છે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ હવે વૃદ્ધ થયા તેથી કસરત કરવી છોડી દે છે. ખરેખર તો ઉલટા તે વખતથીજ વધારે કસરત કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે.

જે યુનાવાળા પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવાથી વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે તે પદાર્થને શરીરમાંથી દૂર કરવામાં અને તેનો જમાવ થતો અટકાવવામાંજ યુવાવસ્થા લાવવાની કુંચી રહેલી છે. આ સૂચના પ્રમાણે ખંત અને શાંતિથી વર્તશે તો આ કુંચી તમારા હાથમાં સહેજમાં આવશે. અને ખાસ કરીને આ આપેલી સૂચનાઓ તો ઘણીજ ઉપયોગી થઈ પડશે. જ્યારે શરીરના અમુક અણુઓનો નિરંતર નાશ થાય છે અને તેને ગદલે બીજા નવા બંધાય છે ત્યારે આપણને શરીરમાં જેઠતા ફેરફાર કરવા વધારે સુગમ પડશે. ખરે રસ્તો પકડી નકામા ભાગોને કાઢી નાંખી તેને ગદલે ઉપયોગી અને જરૂરના પદાર્થોવાળા ભાગ ઘખલ કરવાનું તમારું કામ છે.

તમારે પહેલાં તો વૃદ્ધાવસ્થાનો ભેગો થયેલો કચરો ગાળી નાખવાનો રસ્તો શોધવાનો જ. આ બાબતમાં સ્વચ્છ પાણી અને ઝાલાદિવ ઓછાજ જેતું બીજું કંઈ ઉપયોગી નથી. કુંચી થાળાવવા માટે જેવી કુદરતી કુંચી જરૂર છે તેવીજ સ્વચ્છ પાણી લેવાની નામ સાંજળા બાબતમાં ૩૫ વર્ષની તિવોજ ભય ઓપુરે પુષ્ટજ સ્વચ્છ પાણી પીવાની ગયો છે. આપણે એમ માને ખાસ વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરના જે ભોજનની વચમાં સવા છે તેનું ઘણે સ્થાને સવા છે. ઉદાહરણીયે એક કાવ્યે પોરાકની સાથે સાથે પાણી

રાગ ઘોળ-દેરી પાડલીનો.

કરવાની ક્રિયા કરવાની ન પડે તેવા પદાર્થ ગાળી ધડપણ કાણે મોકલ્યું? જણ્યું જોખન રહે તો ક માત્ર બે રીત છે. આપણું

ઉભર તો કુંગર થયો રે, પાદર થયા પરદેસ; ૧૫ થઈ પડે છે. અસ્ત-ગાળી તો ગંગા થઈ રે, અજે ઉજળા થયા છે કેશી પુરો નદી, તળાવ, નહોતું જોઈતું શીદ આવ્યું રે, નહોતી જોઈ તારી યુનાવાળા પદાર્થો અને ધરમાંથી દળવા થયારે, એની ખૂણે ઢળાવોને ખાટ. બેધક પીધે ભય છે.

સર્વથી સ્વચ્છ પાણી તો કુદરતી વરસાદનું પાણી છે. પરંતુ આ પાણી શહેરમાં મળવું મુશ્કેલ છે. કારણ શહેરની હવા, કાદવ, ધૂળ, ધૂમાડો અને ઝેરી પદાર્થોવાળા હોય છે, અને પાણી કચરાવાળાં છાપરાં ધોવાઇને પછી નીચે આવે છે. ઝરાનાં સર્વથી સ્વચ્છ પાણીના દરેક ગેલનમાં ૬ થી ૫૦ ગ્રેન ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે પાણીને ઉકાળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે, પણ આ ભૂલ છે. ઉકાળવાથી ઘણા જંતુઓ મરી જાય છે પણ તેમનાં મૃત કારીરો તો પાણીમાંજ રહે છે. અને તેવું પાણી પીવાથી તે જંતુ આપણા પેટમાં જાય છે.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં એક પાણીના ટીપામાં અસંખ્ય જીવો જાણીએ છે, વૈદક જ્ઞાન-વાળા અનુભવી લોકો આપણને કહે છે કે આ સાધારણ જંતુઓ આપણને નુકશાનકારક નથી, પરંતુ તેઓ એટલું તો કમુલ કરે છે કે જો પાણીમાં આ જંતુઓ ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થા અથવા તો અવયવનું કંઈક થઈ જવું થાય નહિ. દરેક કલાકે લાખો સુનાવાળાં મૃત શરીરો આપણા લોહીમાં ભેગાં થાય છે. તેમ થવાથી લોહીની નસો, રગ, શિરાઓ, જ્ઞાનતંતુ, મગજ વગેરે અવયવો નક્કર થઈ જતાં કંઈક ખની જઈ કામ કરવાને અશક્ત થઈ ખરડ થાય છે, અને તેથી જીવનને ટુંકું કરી નાંખે છે. સ્વચ્છ પાણી મેળવવાનો એક જ રસ્તો વરાળનું ( Distilled ) પાણી પીવાનો છે. તારી કાઢેલું પાણી ( Distilled ) એ વરાળને ઠંડું પાડેલું પાણી છે. જ્યારે પાણીને ખૂબ ગરમ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી જળ થઈ જાય છે. આ વરાળ સર્વ અલિન પદાર્થોથી રહિત હોય છે. જો આ વરાળને ઠંડી પાડી ભેગી કરવામાં આવે તો તે તારી કાઢેલું પાણી ( Distilled ) થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા અથવા શરીરની જડતા એ કેવું પાણી પીવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી નીપજે છે. શરીરમાં ત્રણ જાતનો ખોરાક દરરોજ દાખલ થાય છે; કંઈક પદાર્થો ( Solids ) સાદાં થયેલા પ્રવાહી ( Distilled liquids ) અને સાદાં ન થયેલા પ્રવાહી ( Raw liquids ) સમગ્ર કંઈક પદાર્થોમાં સુનાવાળા અથવા વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ફળોમાં રહેલો રસ સાદાં થયેલા પ્રવાહી રસ છે. અને તે વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થો રહિત હોય છે. એટલુંજ નહિ પણ જે નક્કર પદાર્થોમાં સુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને પણ ગાળી નાંખે છે અને દૂર કરે છે.

સાદાં ન કરેલું પાણી જો પીવામાં ન આવે તો નક્કર ખોરાક અને ફળોના આહારથી વૃદ્ધાવસ્થા દુર થઈ શકે તેમ છે.

જ્યારે કુદરત ફળોમાં ગાળેલું ( Distilled ) પાણી નાંખે છે ત્યારે માણસે તે ઉપરથી શીખામણ લઈ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણી પીવું જોઈએ. તેમ કરવાથી ફળો ખાવાની માફક શરીરમાં રહેલા સુનાવાળા પદાર્થો અને જરાવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા પદાર્થો ગળી જઈ દૂર થાય છે; કારણ ( Distilled ) વરાળને કારી કરેલા પાણીમાં તેવા પદાર્થો રહેતા નથી. પીવાના પાણીમાં સાધારણ રીતે જે સુના રહેલો હોય છે તે જ્યારે ડોઝરીમાં જાય છે કે તરતજ આખા શરીર યંત્રમાં પ્રસરી જાય છે અને તેનો દરેક શિરાઓમાં જમાવ થાય છે. જેથી રીતે પાણીને કીટલીમાં ગરમ કરવામાં આવે છે અને જેમ કીટલીના સાંધાઓમાં સુનો કંઈક થઈ જઈ જાય છે તેવી રીતની જ ક્રિયા આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. હાડકાં ભાગી જાય તેવાં થઈ જાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ જડ અને રહી જાય તેવાં થઈ જાય છે, અને ડુકામાં (મુત્તરપાંચ) રેતી અને પથરી બંધાય છે. વરાળનું પાણી, મૃત્તિકા, માણસ,

પ્રમાણમાં કુદરતથી વિમુખ અથવા દૂર અને દૂર થતું ગયું છે અને જ્યાં છે તેથીજ નેચરોપથી તરફથી સંશોધન થતે ફેલાવવામાં આવતા નિયમો ધણા સુધરેલા લોકને જગલ્લી અને વિચિત્રતા ભરેલા પણ લાગે તો તેમાં અન્નયમ જેવું નથી.

નેચર ક્યાર સીસ્ટમ સંબંધી કેટલુંક લખાણ બહાર પડ્યું છે જેનાથી ધણા લોક વાકેફ થયા છે અને તે તરફ ધણાંતું લક્ષ્ય છે. કારણ નેચરોપથીના ફેલાવાને લગતો પ્રવાસ આપણા તરફ ધીમો પણ મક્કમ પણે આગળ વધવો શરૂ થયો છે. અને નેચરોપથીના સત્ય અને સ્વાભાવિક સિદ્ધાંત અને નિયમો તરફ આયુર્વેદીક, એક્ષોપેથીક વગેરેના અનુયાયીઓમાંના ધણાઓ કેટલાક પ્રમાણમાં સહાનુભૂતી ધરાવે છે જે યોગ્યજ કહેવાય.

આપણી ગુજરાતી ભાષામાં નેચરોપથીને લગતું સાહિત્ય જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં બહાર પડ્યું નથી; પરંતુ અત્યાર સુધીમાં જે બહાર પડ્યું છે તે શરૂઆતનું પ્રાથમિક જ્ઞાન અને મુખ્ય તમામ જરૂરી નિયમો અને સાધનો સંબંધી ઠીક માહિતી આપી શકે છે. ઇંગ્લેન્ડ ભાષામાં નેચર ક્યાર સીસ્ટમને લગતું ધણું વિશાળ સાહિત્ય દરેક વિષયને સવિસ્તર રીતે ઇન્સાફ આપતું બહાર પડ્યું છે.

નેચરોપથીને લગતું શિક્ષણ આપનારી શાળાઓ અને પાઠશાળાઓની સ્થાપના હજી સુધી આપણા તરફ થઈ નથી. કારણ હજી જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં એ વિદ્યા તરફ પ્રભુ માંના દરેક તત્વગર, મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગનું મોટા ભાગે લક્ષ્ય ખેંચાવા પામ્યું નથી; જેથી જેઓ એ વિદ્યાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાનો ઇરાદો રાખતા હશે તેઓને માટે આપણા તરફ ખાસ એવી કેળવણી આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના થઈ નથી.

સુધરેલા ગણાતા યુરોપ અમેરિકા વગેરે દેશોમાં નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિને લગતું નિયમસર જ્ઞાન આપવાને માટે સ્કૂલો, કોલેજો વગેરે સંસ્થાઓની સ્થાપના જોઈતા પ્રમાણમાં છે અને તેને લગતું સાહિત્ય બહોળા વિસ્તારમાં પ્રગટ થતું જાય છે. આપણા દેશમાંના ઉમંગી અને ઉત્સાહી જનો એ વિદ્યાનો ખાસ અભ્યાસ કરવાને વિદેશ જવાને શક્તિવાન હોય તેઓએ જવું જોઈએ. પરંતુ કેટલીક વખત બને છે તેમ વિદેશી ધનવાન દેશની રીતિ-નીતિ, રાહ-રસમ અને આચાર-વિચારથી મદોન્મત બનીને તેનું અંધ અનુકરણ આપણા દેશના લોકોએ કરવું એમ સમજવાનું નથી. પાશ્ચાત્ય ધનાઢ્ય દેશની ખર્ચાળી રીતોમાંથી આ દેશની સ્થિતિને અનુકૂળ થઈ પડે અને ધણાઓ તેનો લાભ લઈ શકે તે ધોરણ ઉપર ઘટતા ફેરફાર સાથે જે દાખલ કરવા યોગ્ય હોય તેજ કરવી જોઈએ.

કુદરતી રોગોપચાર વિદ્યાની ધણી શાખાઓ છે અને તે દરેક શાખાને લગતું જ્ઞાન એટલું બધું બહોળું છે કે તેમાંની એક ચોક્કસ શાખામાંજ પ્રવીણતા મેળવવાને લાંબા નતિ અનુભવ અને અભ્યાસની જરૂર છે. પરંતુ એ પદ્ધતિનો લાભ જોઈએ તેવો લેવાને તથા આપવાને તે દરેક શાખાનો મુખ્ય અનુભવ તથા અભ્યાસ થવાની જરૂર છે. એ વિદ્યાના અનુયાયીઓ દરેક નેચરોપથીને લગતી ઉપચારની રીતિ અને સાધનોના અક-સીરપણા તથા કાયદા-જેરકાયદા સંબંધી જો કે એકમત સ્વાભાવિક રીતે ધરાવી શકતા નથી છતાં મૂળ સિદ્ધાંત અને નિયમો સંબંધી મોટે ભાગે એકમત ધરાવે છે. દાખલા તરીકે ધણાઓ રોગોપચારમાં કોષ્ટ પણ પ્રકારની નિર્દોષ કે દોષીત વનરપતિ, ખનીજ કે પ્રાણીજ વર્ગની ઔષધીનો ઉપયોગ કોઈ પણ પ્રકારે કોઈ પણ રૂપમાં કોષ્ટ પણ સંબોગમાં

ઉપયોગમાં લેવાની વિરૂદ્ધ છે. જ્યારે ઘણા ડૉક્ટર ઓફ મેડીસીનની ઉપાધી ધરાવનારા અને નહિ ધરાવનારા જેઓ કુદરતી રોગોપચાર સીસ્ટમથી ઉપચાર કરે છે તેઓ નિર્દોષ વનસ્પતિ વર્ગની ખીનકેરી, ખીનદાહક, ખીનમાદક, ખીનઝેરી, વસ્તુઓ યા વનસ્પતિનો ઉપયોગ ચોક્કસ કેસમાં જરૂરી થોડા પ્રમાણમાં અને રૂપમાં વાપરવાની તરફેણમાં મત ધરાવે છે. અને એવી સાદી, સરળ નિર્દોષ વનસ્પતિ, ચૂર્ણ અથવા ઉઘાડાણે જવલ્લેજ ઉપયોગમાં લે છે અને ઘણું કરીને હોમીઓપેથીક પદ્ધતિએ બનાવેલી નિર્દોષ દવા ખીન સાધનો સાથે કોઈ વાર ઉપયોગમાં લેવાને હરકત ભરેલું જોતા નથી. જો કે તેઓ પણ એવી નિર્દોષ વનસ્પતિને પણ ખીન ઉમદા સાધનો હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, ઉંઘ, આશાશય, સ્વચ્છતા, શાંતિ, સંતોષ, સદાચરણ, આનંદ વગેરે ઉપર સરસાઈ આપતા નથી.

નેચરોપથીનો અભ્યાસ જેઓ કરવા છાજે તેઓ જો ઇંગ્રેજ ભાષા સમજી અને જાણી શકતા હશે તેઓને સખ્યાબંધ બહાર પડેલાં ઇંગ્રેજ પુસ્તકોનો લાભ લેવાનું વધુ અનુકૂળતા ભરેલું થઈ પડશે. અને જેઓ ઇંગ્રેજ ભાષાથી વાકેર નહિ હોય તેમને માટે ફક્ત તેઓ જે ભાષા સમજતા હશે તેમાં પ્રગટ થએલાં જુજ સાહિત્ય ઉપર હાલમાં આપણા તરફનાં ઝોઝો સંતોષ માનવો પડશે.

નેચરોપથીને લગતાં અથવા તે સાથે સહાનુભૂત અને અનુકૂળ સંબંધ ધરાવતાં ગુજરાતી ભાષામાં બહાર પડેલા સાહિત્ય સંબંધી જાણવાને ઘણાંજો ઉત્સુક હશે જેથી તેને લગતી ચોપડીઓ તથા ચોપાનીયાં જે મારી જાણમાં આવ્યાં છે તેમાંનાં કેટલાંક આ સ્થળે દર્શાવવાનું યોગ્ય થઈ પડશે. જો કે એમાંના દરેક ચોપાનીયાં-પત્રો ખાસ નેચરોપથીનેજ માત્ર લગતાં નથી પણ પોતાના ખીન વિષયો સાથે નેચરોપથીને લગતાં લખાણને પણ સ્થાન આપતાં હોય છે.

૧. પહેલું તો “ધન્વન્તરિ” માસિક પત્ર તેના વિદ્વાન તંત્રી તરફથી તેમજ ખીનજો તરફથી જો પત્રમાં પહેલાંથી અત્યાર સુધીમાં બહાર પડેલું લખાણ (જો કે જો માસિકનું વાર્ષિક આઠમું પુસ્તક હાલમાં ચાલુ છે અને પહેલાંથી અત્યાર સુધીના તમામ અંકો જેઓ પાસે નહિ હોય તેઓ હાલમાં કદાચ મેળવવા માગે તો મળી પણ શકે નહિ જેથી આપણે ઇચ્છીશું કે ધન્વન્તરિમાં નેચરોપથીને લગતા છપાએલા તમામ મુખ્ય લેખોની ચુંટણી કરીને તેનો મંદ્રહ ક્રમવાર યોગ્ય ગોઠવીને એક પુસ્તકના રૂપમાં છપાવી બહાર પાડવામાં આવે, અને તેની સાથેજ “કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે” એ લેખ સંપૂર્ણ કરીને છપાવવામાં આવે. )

ધન્વન્તરિના અધિપતિ રા. રા. ભોગીલાલ કૃત પુસ્તકો “અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?” “શ્રી દેવી અદ્ભુત અમકાર.”

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ કૃત “ક્ષયરોગ,” “તમાકુનું દુર્બંધન” વગેરે, અને તેમના પરચુરણ લેખો. વૈદ્ય શા. તિલકચંદ કૃત “કોમોપથી,” અથવા રંગ રમાયન વિદ્યા.

૨. વડોદરાના શ્રી શ્રેયઃસાધક વર્ગના કેટલાક મજાસેને તરફથી પ્રગટ થતાં કેટલાંક માસિક પત્ર જેવાં કે “મહાકાળ,” “પ્રાતઃકાળ,” “ધર્મધ્વજ” વગેરેમાંના કેટલાક લેખો. સ્વર્ગસ્થ લેખક છોટાલાલ જીવનલાલ કૃત કેટલાંક પુસ્તકો જેવાં કે “વિધાર્થીનો સાચો

મિત્ર, ” “ બંધકોશ અને તે ટાળવાના સહેલા ઉપાયો, ” “ રોગને ટાળવાના અને નીચી રહેવાના ઉપાયો ” વગેરે ઉપરાંત તેમના પંચસુરણુ લેખો.

૩. મુંબઈ નજીક સાન્તા ક્રુઝમાંના “ હૅલ્થ હોમ ” ના સ્થાપક મી. ખેહેરામજી પી. માદન તરફથી બહાર પડેલાં પુસ્તકો જેવાં કે “ દવા વગરનો ડૉક્ટર ” માને શરીરની ખીલવણી ભાગ ૧ હો ” “ આપવાસ અથવા મનુષ્યને થતાં દરદોનું ંડમૂળ કાઢી શરીરને રોગરહિત અને પવિત્ર કરવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ ” “ જીવન શક્તિનું અધારણુ ” અને એ સિવાય ખીજાં કેટલાંક ચોપાનીયાં.

૪. ડૉ. લુઇ કુહ્ને કૃત “ A New Science of Healing ” એ નામના અંગ્રેજી પુસ્તકના સારરૂપ ભાષાંતર “ રોગ નિવારણુ નવીન વિદ્યા ” અથવા “ ઔષધોપચાર અને શસ્ત્રોપચારની સહાયતા વિના પાણીથી રોગ મટાડવાના પ્રયોગો. ” ભાષાન્તર કર્તા વિક્લદાસ લાલદાસ.

૫. ‘ વૈદ્યકલ્પતરૂ ’ માસિકમાં પ્રગટ થતાં કેટલાંક લખાણો અને તેના વિદ્વાન તંત્રીની કલમથી લખાઈને બહાર પડેલાં કેટલાંક પુસ્તકો જે કે ખાસ નેચર ક્યૉર ઉપરનાં લખાણો નથી પરંતુ વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર તરફથી બહાર પડતું તંદુરસ્તી જાળવવાને લગતું સાહિત્ય ગુજરાતી ભાષામાં અભ્યાસ કરવા યોગ્ય છે. અને ઉપર લખેલ ડૉ. કુન્હેના પુસ્તકનો ગુજરાતી હુંકો સાર વૈદ્ય જટાશંકર તરફથીજ પ્રગટ થઇ બહાર પડ્યો છે.

૬. ‘ નવી જીદગી ’ કર્તા મહેરવાનજી હો. દાદાયાનજી.

આ ઉપરથી જણાશે કે નૈસર્ગિક ઉત્તારને લગતું સાહિત્ય ગુજરાતી ભાષામાં પુરતા પ્રમાણમાં બહાર પડ્યું નથી. મરાઠી, અંગ્રાલી, હિંદી વગેરે આ દેશની ખીજી ભાષાઓમાં બહાર પડેલું એને લગતુ સાહિત્ય પુરતા પ્રમાણમાં હોવાનું જાણમાં આવ્યું નથી.

આપણા દેશમાં ખાનગી સાહસથી આયુર્વેદીક, ઔષ્ધોપેથીક, હોમીઓપેથીક, યુનાની વૈદ્યક પદ્ધતિનું શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાઓ નાના પાયા ઉપર જુજ સંખ્યામાં છે અને તેના વધારા તથા સુધારાને સાર કેટલાક પ્રકારનો પ્રયાસ ચાલુ છે તો એ તમામ પદ્ધતિ કરતાં વધુ જરૂરી અને ઉપયોગી નેચરોપથી જેવી ઉમદા વિદ્યાનું શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના કરવાના કામનું મહત્વ કોઈ પણ પ્રકારે ઝોણું નથી. આપણે ઇચ્છીશું કે નેચર ક્યૉર સીસ્ટમને લગતાં સંપૂર્ણ જ્ઞાનનું પ્રત્યક્ષ વ્યવહાર ઉપયોગી શિક્ષણ આપનારી સંસ્થાની સ્થાપના કરવાનું મહત્વનું કાર્ય ઉપાડવાની તૈયારી આપણા દેશના જનહિતાર્થે કરવામાં આવે.

ઇંગ્રેજી ભાષામાં છપાઈ પ્રગટ થયેલાં નેચર ક્યૉર સીસ્ટમને લગતાં પુસ્તકોનું લીધે મોટું છે અને તે પુસ્તકો સંખ્યા વાકેફ થવાને નેચરોપથીના અભ્યાસીઓ ખુશી હોવાજ નેહએ, અને જે ધન્યન્તરીમાં નેચરોપથીને લગતી ઇંગ્રેજી-ચોપડીઓનું લીધે છાપવા પુરતી જગા તેના તંત્રી કાજલ પાડી શકશે તો તેનું એક લીધે બનાવી મોકલતાં મને ખુશી ઉપજશે. છેવટ જણાવવાની ખાસ જરૂર તો નથી કે દરેક ગમે એવી મહત્વ કે ઉપયોગી બાબતમાં દરેકશા બધા વચ્ચે એકમત તો હોઈ શકેજ નહિ, જેથી નેચરોપથીને લગતા વિશાળ સાહિત્યમાંથી આપણને જે ખરૂં માસે તેટલા પુરતુંજ સારરૂપે મહત્વ કરવાની જરૂર છે.



## શિલાનિત સંબંધે વિચાર.

(લેખક: લાનુશંકર વિ. ત્રિભુવનદાસ તળાજકર.)

**શિલાજીતની ઉત્પત્તિ**—મોટા પર્વતોપર ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સખત ગરમી પડવાથી શિલા-  
ઓમાંથી એક જાતનો રસ નીકળે છે તેને શિલાજીત કહે છે. સુખ્યત્વે તે વિધ્યાચળ પર્વ-  
તપર વિશેષ થાય છે પણ હાલ શુદ્ધ શિલાજીત કમચિત મળે છે. પંજાબી લોકો શિલાજીત  
એક જાતની રાતી ચીકણી માટીનો પણ બનાવે છે. વળી કેટલાએક લોકો કામરનો બનાવી  
વેચે છે ને તે સર્વ પ્રકારે શુદ્ધ શિલાજીત જેવોજ રૂપ, રંગ ને ગંધમાં ધાય છે, તે મંબંધી  
અનેક ગપ ચાલે છે.

**શિલાજીતના લોહ**—આર્ય વૈદ્યક ગ્રંથોમા પાંચ જાતનો શિલાજીત વર્ણવેલો છે. કાંચન  
શિલાજીત, રૌપ્ય શિલાજીત, તામ્ર શિલાજીત, નાગ શિલાજીત અને લોહજ શિલાજીત. પર્વતોમાં  
જે જે ધાતુની ખાણ હોય છે તેવો શિલાજીત મળ્યાય છે. લોહ શિલાજીત સિવાય બીજા  
શિલાજીત મળવા અપ્રાપ્ય છે ને બધા શિલાજીતોમા લોહજ શિલાજીત સર્વોત્તમ છે.

**શિલાજીતની પરીક્ષા**—જે ખરો શિલાજીત હોય તો તે ઘેરા લાલ રંગનો હોય  
છે ને તે ગોમૂતના જેવો ગંધવાળો, અગ્નિપર નાખવાથી નિર્દુમ ને લિંગાકાર બને અને પાણીમાં  
નાખવાથી તેની કટ્ટીમાંથી શેડ કુટે તે શિલાજીત ઉત્તમ મનાય છે.

**શિલાજીતની શોધનવિધિ**—શિલાજીતને ગાયના દુધમાં ત્રિફળાના કવાથમાં ને  
ભાંગરાના સ્વરસમાં એક એક વાર અનુક્રમે મર્દન (ભાવના) કરવાથી શુદ્ધ થાય છે. બીજી  
રીતે શિલાજીતને ઠંડા પાણીમાં ધોવો ત્યારમાઢ લોહાના વાસણમા તે છુડે તેટલુ ગરમ પાણી  
નાખવું ને શિલાજીતને હાથેવતી ખુબ ચોળવું, પછી તે વાસણને તડકે સુકા દેવું. આથી પાણી-  
માંથી શીણ વળી તર પાણી ઉપર જમી રહેશે. તે તર ઉતારી બીજા વાસણમા રાખવી. જ્યાં  
સુધી આવી રીતે તર ઉપર આવ્યા કરે ત્યાં સુધી વાસણ તડકે રાખવું ને તર કાઢતા જવું  
ને પાણી ગરમ નાખતાં જવું. એકદમ વધારે ગરમ પાણી ન નાખવું, કારણ કે તેમ કર-  
વાથી શીણ ઉપર મરડું નથી અને શિલાજીત હાથ આવતો નથી. શુદ્ધ શિલાજીતનો ભાગ  
પાણીમાં તરની પેઠે ઉપર તરી આવે છે અને નીચે જે રંગડો રહે છે તેમાં ધુળ ને માટીનો  
ભાગ રહી જાય છે. માટે તે રંગડો ફેંકી દેવો ને જે તર એકડી કરી હોય તેને તડકે સુક-  
વવી. આવી રીતે શુદ્ધ થએલ શિલાજીતને ત્રિફળાના કવાથની, ભાંગરાની ને ગોમૂતની  
ભાવના એક એક દેવી. આ શિલાજીત ખાવામાં ઉપયોગી છે.

**શિલાજીત ખાવાની માત્રા**—“સ્વસ્થાન્ સુદર”માં શિલાજીત ખાવાની માત્રા વય અને  
શક્તિ પ્રમાણે ૧ તોલો, બે તોલા વા ત્યાર તોલા સુધી ખાવો એમ લખ્યું છે. પણ હાલની  
મનુષ્યોની શારીરિક સ્થિતિ જોતાં તે માત્રા ઘણી મોટી ગણાય, માટે હાલ તો શક્તિ અનુ-  
સાર જળ ને વય વિચારી બે વાલથી આઠ વાલ સુધી ખાવો હિતકારક છે.

**શિલાજીતનું અનુપાન**—શિલાજીત યોગવાદી હોવાથી જે જે અનુપાન સાથે આપે  
તે તે રોગનો નાશ કરે છે. મૂત્રમાર્ગના વ્યાધિ માટે એવચ્ચી અને પીપરના ચૂર્ણ સાથે  
લેવાય તો સારું છે. કેટલાએક લોકો એકલો શિલાજીત દુધમાં નાખી પીએ છે તે પણ સારું છે,

**પૃથ્વાપૃથ્વ્ય**—શિલાજીતનું સેવન કરનારે કસરત, ગરમી, વાયુ, અને ચિત્તને અપ્રસન્ન કરનારી વસ્તુઓ તેમજ ભારે તથા દાહ કરનારી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો. વર્ષાદત્ત, કુવાલું કે ઝરાનું પાણી પીવું. કળથી અને મકાઈ ખાવા નહિ.

## “શિલાજીતુ” (આસ્કાદટમ)

(લેખક: વૈદ્ય જયરાંકર દાનજીભાઈ, ગોંડલ.)

શિલાજીતને અંગ્રેજીમાં “આસ્કાદટમ” કહે છે. તેની ઉત્પત્તિ સંબંધે એક નીચેની કથા મળી આવે છે:—જ્યારે દેવો અને દાનવોએ અમૃતપ્રાપ્તિ માટે, મંદરાચલ પર્વતવડે સમુદ્રમંથન કર્યું તે વખતે તે પર્વતને સ્વેદ ઉત્પન્ન થયો અને તે સમુદ્રમાં ગરી પડ્યો. પુનઃ મંથનથી તે ચંદ્ર સમાન ઉજ્જવલ ઉપરના ભાગમાં પ્રકટ થયો. એ સમયે બ્રહ્માદિ દેવગણોએ તે લઈ તેની યથાવિધિ પૂજા કરી મનુષ્યના કલ્યાણ માટે બધા પર્વતોને આપી દીધો. અને સારથી ગ્રીષ્મ ઋતુઓમાં સૂર્યના પ્રચંડ તાપથી પર્વતો તપ થવાથી તેમની કોટીમાંથી સ્વેદરૂપ જુદા જુદા રંગોથી વહન થવા લાગતો રસ શિલાજીત એવા નામથી ઝોળાખાય છે.

સુવર્ણાદિ સપ્ત ધાતુઓના અંશાશ્ચયજીવાગથી શિલાજીત ભારે તથા તે ધાતુગત રંગની પ્રાપ્તિવાળો હોય છે. વિધ્યાયજી પર્વતમાંથી ઉત્પન્ન થતો શિલાજીત ઉત્તમ માનવામાં આવેલો છે.

**સુવર્ણપ્રાપ્ત શિલાજીત**—જરા મધુર, કડવો, રંગમાં ગેર સરખો ચીકણો, તથા કઠો હોય છે.

**રૌપ્ય શિલાજીત**—રૂપાની ખાણના પૃથ્વરથી ઉત્પન્ન થતો, વર્ણમાં સફેદ, તીખો, ખારો; ગુણમાં દાહ, પ્રમેહ, અજીર્ણ, જ્વર, પાંડુ, શોષ, પ્તીહ અને બાદીનો નાશકર છે.

**તામ્રશિલાજીત**—મધુરકંઠ તથા પોષેઆના પત્રના વર્ણ જેવો, કડવો, તીખો; ગુણમાં ખારો; તે પ્રમેહ, જ્વર, અમ્લપિત વ્યાધિને હણનારો છે.

**બાજ (કલક) શિલાજીત**—જરા કડવો, તીખો, મૃદ મંથિ, કલકના રંગને મળતો હોય છે. ગુણમાં, શોષ, પ્રમેહ, જ્વર, શોષ, અને શીત રોગનો નાશક છે.

**નાગ (સીયું) શિલાજીત**—તીખો, ભારે, નરમ, ઉષ્ણવીર્ય, કટુરસ પ્રધાન છે. ગુણમાં વર્ણ, ઝોળ અને બલ આપનાર છે.

**લોહ શિલાજીત**—આજકાલ વધુ વપરાયતો પ્રચલિત શિલાજીત તે લોહ શિલાજીત છે. અને ઉપરના બધા કરતાં પ્રવર માનેલો છે. તે ગોમૂત્રંગથી, કૃષ્ણ વર્ણનો, ગુણ સરખો ચીકણો, કાંકરી વગરનો મૃદભાસી, અને થોડો તુરો હોય છે.

ઉપરના શિલાજીતના બે બેદ છે. ગોમૂત્ર અને કુર્કુર. તેમાં ગોમૂત્ર રસાયન છે. તેમાં વળી સત્ત્વ સહિત અને સત્ત્વર રહિત એવા બેદ છે. તેમાં સત્ત્વવાળો અધિક ગુણપદ છે. પર્વતજન્ય અને ઉપર ભૂમિજન્ય એવો એક ઉત્પત્તિનો માતાંતર છે. તેમાં ઉપર ભૂમિજન્યમાં માટીનો ભેગ આવે છે અને જે કટકાના રૂપમાં જંગમમાં, આના અડધા આના બાવતો જથાબંધ મળે છે. જે નિરૂપયોગીજ છે.

સર્વ શિલાજીતના પ્રાધાન્ય ગુણમાં, સૌવર્ણ વાતપિત્તનાશક; કૃષ્ણ, પિત્તમાં રજત; કેવળ કૃષ્ણ વ્યાધિમાં તામ્ર; અને લોહ શિલાજીત ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત, કફ) નાશક છે.

ગાયનું દુધ, નિશ્લા ( હરડાં, બેડાં, આમળાં ) નો કંચાથ, અને ભાંગરાના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપી મુકવી રાખ્યાથી શિલાજીત શુદ્ધ થાય છે. તેના શોધનના ધણા જીવ જીવદા મતો તથા પ્રકારો છે, પણ ઉપરનો સર્વમાન્ય અને સામાન્ય છે, તેથી આપ્યો છે.

જે શિલાજીત અગ્નિમાં નાંખતાં તેને ધુમ થતો નથી, અને લિંગ સરખો જરા હવે થાય છે. અને પાણીમાં નાંખતાં તાંતણા સરખો અંદર ફેલાય છે; અને જેમાં ગોમૂત્રની સારી ગંધ રહેલી હોય છે, અને રંગ કાળો હોય તેને શુદ્ધ શિલાજીત જાણવો.

શુણ્.

રસોપરસમૂતેન્દ્રરત્નલોહેપુ યે ગુણાઃ ।

વસંતિ તે શિલાઘાતૌ જરામૃત્યુજિગીપયા ॥

શિલાજં કદુત્તિત્ત્વોષ્ણં કદુ પાકં રસાયનં ।

છર્દિરોગં તથા હન્તિ કમ્પમેહાદમશર્કરાઃ ॥

મૂત્રકૃચ્છં ક્ષયં શ્વાસં વાતમર્શાસિ પાંડુતા ।

અપસ્મારંમથોન્માદં શોકકુષ્ટોદરકુમીન્ ॥

પારદાદિ રસોપરમોમાં તથા સમ ધાતુઓમાં કહેલા બધા શુણ્ શુદ્ધ ઉત્તમ શિલાજીતમાં રહેલા છે, તેના સેવનથી વૃદ્ધાવસ્થા, વ્યાધિ, ઉલ્લી, કપ, પ્રમેહ, પથરી, શર્કરા, મૂત્રકૃચ્છ, ક્ષય, બાદી, અર્શ, પાંડુ મૃગી ( વાદ, એપિલેપ્સી ), ઉન્માદ, સોજા, કુષ્ઠ, કૃમિ, વગેરે વ્યાધિમાં બુદ્ધિપૂર્વક અનુમાન થોડા આપવાથી તે તે વ્યાધિ શાન્ત થાય છે.

મુખ્ય અનુપાનો—એલચી તથા પિપર સાથે જે જે વાલ ખાવાથી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાવરોધ, પ્રમેહ તથા ક્ષયનો નાશ કરે છે. બાકીનાં અનુપાનો સર્વ વ્યાધિ પરત્વે સામાન્ય રસાયની ઔષધોના વર્ગના કોઈ મુખ્ય વાપરવા. કારણ શિલાજીત પણ એક રસાયનીય વર્ગીય ઔષધ છે.

પૃથ્વાપૃથ્વ—શિલાજીત ખાનારાએ અતિ વ્યાયામ, તાપ, પવન, તથા ચિત્તને સંતાપ આપે તેવી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો. તેલ, મરચું, દારૂ, વાપરવાં નહિ, તેવી ખીજ ભારે તથા દાહ કરનારી વસ્તુઓ વર્જ્ય છે. જેટલા દિવસ ( કેવળ અનુપાન સાથે ) શિલાજીત ખાય તેનાથી ત્રિગુણ દિવસ મુઠ્ઠી ઉપરનું પૃથ્વ રાખવું. પીવામાં કુવો, ઝરણ તથા વર્ષાદિ પાણી શ્રેષ્ઠ છે. કઞ્ઠથી, મધર્ષ તથા માંસાહારમાં કયુતર ( સદાને માટે ) તજવું.

કેટલાક શિલાજીતની ભસ્મ તથા સત્વ પાતન કરે છે. તેના પણ ધણા જીવદા પ્રકારો હોય છે.

અશુદ્ધ શિલાજીતના સેવનથી થતા દાપ.

અશુદ્ધં દાહમૂર્ચ્છાદીન્ ભ્રમપિત્તાસ્રશોણિતં ।

શિલાજતુપ્રકુરુતે માંદમમિશ્રવિદ મ્હં ॥ ૧ ॥

દાહ, મૂર્ચ્છા, ભ્રમ, રક્તપિત્ત, રક્તવિકાર, અગ્નિમંદ અને મત્તાવરોધ કરે છે.

તે તે વિકારોની શાન્તિ.

મરિચં ઘૃતસંયુક્તં સેવયેત્ દિનસપ્તકં ।

શિલાજતુ ભવં દોષં શાન્તિમાપ્નોતિ નિશ્ચિતમ્ ॥૨ ॥

પ્રમાણમાં કાળાં મરી સાત દિવસ ઘૃતની સાથે પ્રાતઃકાળે ખાય તો ઉપરના વિકારોની શાન્તિ થાય છે તેમાં સંશય નથી.

આયુર્વેદમાં શિલાજતુના વપરાશને માટે ઘણા જુદા જુદા પ્રયોગો છે, પહેલા નંબરની ચંદ્રપ્રભા, ગુગુલમાં શુદ્ધ શિલાજતુ વપરાય છે, તથા શિલાજતુ માક્ષિક પ્રયોગ, શિલાજતુ ચંદ્રાદ્ય પ્રયોગ વગેરે વાપરવા લાયક અને સેવનીય છે. વિસ્તારના ભયથી અત્રે આપેલ નથી. જ્ઞાસુઓએ પત્રવ્યવહારથી જાણવું.

શિલાજતુ શું છે ?

( લેખક: વૈદ્ય છોટાલાલ દુર્ગાદાસ. )

( ૧ ) શિલાજતુ પહાડ પર્વતોમાંના કાળા મેગનેટમ થરોમાંથી ઝરી આવે છે. એ પત્થરોના પેટામાં લોહ ક્ષાર સમાયલા હોય છે; તે રસાયનીક સંયોગથી થાય છે. શિલાજતુમાં લોહ, એલમ ( ફટકડી ) વગેરે ક્ષારો સંભવે છે. હિમાલય, વિંધ્યાચલ, આણુ અને ગીરનારમાંથી અમો જાતે લાવેલા છીએ.

( ૨ ) કાળાશ પડતા તમાકુ રંગના ગાંગડા મળે છે. ગૌમૂત્ર જેવી વાસ આવે છે.

( ૩ ) ઉપયોગમાં એક રતીથી એક વાલ સુધી કુદમાં લેવાથી શરીર ધણું તૈયાર થાય છે. વધારે શુભદોષ સુશ્રુત વાગભટ્ટાદિ પુસ્તકોથી જાણાશે.

—“ગુજરાતી”

મધુ ( HONEY. )

( લેખક: વૈદ્ય જયશંકર કાનજીભાઈ, ગોંડલ. )

મધ-જેનાં સંસ્કૃત ભાષામાં માક્ષિક, દૌદ્ર, પવિત્ર, કુસુમાભવ, ભૃંગાવાત, સારમ્, પિત્ત, પુષ્પાસવ, માધ્વીક, મકરન્દરસ વગેરે નામો ( અમરસારમાં ) આપેલાં છે, તેના વિષે “ગુજરાતી” પત્રમાં ઘણા તરફથી તેની સત્યતાની પરીક્ષાના ઉદ્દેશો આબ્યા છે. તે જનસમૂહના વાંચવામાં આબ્યા હશે, પરંતુ મધની પરીક્ષા જાણુતી વેળા મધ કેટલી જાતનાં હોય છે અને તેના વપરાશમાં શા શા લાભાલાભો સમાયેલા છે; કેવી રીતે અને કેવા પ્રકારનું નવું, જુનું, કાચું, પાકું, મધ વપરાશથી લાભાલાભને આપનાર છે, અને તેના પ્રધાન તેમજ ગૌણ ગુણો શા શા છે, કયે વખતે કયા દ્રવ્યથી મધ લાભ તથા હાનિને કરવાવાળું છે તે જાણવું પણ જરા આવશ્યક છે, અને તેથી તેના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે ઉદ્દેશ્ય લખવામાં આવેલ છે.

શીતં કપાયં મધુરં લઘુત્વાત્સન્દીપનં લેહનમેવ શસ્તમ્ ।

સંશોધનં વા ઘ્રણશોધનં ચ સંરોપણં હૃદયતમં ચ વલ્ચમ્ ॥૧ ॥

ત્રિદોષનાશં કુરુતે ચ પુષ્ટિ કાસક્ષયે વાક્ષતજે ચ છર્ચામ્ ।

દિક્ષાશ્રમશોષપીનસાનાં રક્તપ્રમેહે શ્વસનેતિસારે ॥ ૨ ॥

રક્તાતિસારે ચ સ રક્તપિત્તે તૃષ્ણમોહહૃત્પાશ્વર્ગદેડપિ શસ્તઃ ।

નેત્રામયે વા મ્રહ્ણીગદે વા વિપે પ્રશસ્તં મધુહૃત્પચાતલમ્ ॥ ૩ ॥

( હારીતસંહિતાયામ્ )

**અર્થ—**મધુ શીતળ, તુર, મીઠું, હલકું, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, ચાટણુમાં ઉત્તમ, સંશોધક, ત્રણને શોધક તથા રોપણ કરવાવાળું, હૃદયને હિતકર્તા, તથા બલપ્રદ, ત્રિદોષ (વાત પિત્ત, કફ) ને સમાન કરવાવાળું, પુષ્ટિને આપવાવાળું, કાસ (ઉધરસ), ક્ષય, ઉશ્કેત, ઉલટી, હેડકી, બ્રમ, શોષ, પીનસ, રક્તપ્રમેહ, શ્વાસ, અતિસાર (ઝાડો) રક્તપિત્ત, તૃષ્ણા, મોહ, પડખાવું શુળ, નેત્ર વ્યાધિ, સંબ્રહ્મણી, ઝેરના દોષ વગેરેને હિતકર્તા છે અને જરા વાયુકારક છે. નિર્ધટ રત્નાકરમાં પણ ઉપર મુજબ ઘણા ખરા મળતા ગુણો વર્ણુવામાં આવેલા છે.

**મધુની જાતિ—**પૌતિક, બ્રામર, ક્ષોદ્ર, માક્ષિક, છાત્ર, આર્ધ્ય, ઔદાલક, અને દાલ, એ પ્રમાણે આયુર્વેદીય ગ્રંથોમાં તેના આઠ ભેદ ગણાવેલા છે.

**તેમની ઉત્પત્તિ—**નાની તથા મોટી ઝેવી જે બે પ્રકારની પીળા રંગની મધમાખ થાય છે, તેમાં મોટીને પુતિકા, અને નાની ક્ષુદ્ર એ નામથી કહેવાય છે. અને ત્રીજી મધ્યમ આકારની આસમાની રંગની માખીને માક્ષિકા કહેવાય છે અને ચોથી બ્રમર નામની માખીથી જાળખાય છે. એ ચાર માખીઓ જુદા જુદા ચાર પ્રકારનાં મધ બનાવે છે. તેમાં પુતિકાથી બનેલું તે પૌતિક, બ્રમરથી બનેલું તે બ્રામર, ક્ષુદ્રથી બનેલું તે ક્ષોદ્ર, માક્ષિકાથી બનેલું તે માક્ષિક કહેવાય છે. વરક નામના કીડા થાય છે, જે છત્રીઓ ઉગાડ્યા જેવાં ધર કરે છે, તેમનાથી બનેલું મધ તે છાત્ર. અરણ્યમાં મહુડાના વૃક્ષમાંથી કીડાઓએ ઉત્પન્ન કરેલું મધ તે આર્ધ્ય, રાફડા કરવાવાળા કીડીઓથી બનેલું મધ તે ઔદાલક, તથા વૃક્ષોની શુક્રમાં કીડીઓએ બનાવેલું મધ તે દાલ કહેવાય છે.

**તેમની પારખ—**માક્ષિકનો રંગ તેલ જેવો, પૌતિકનો ધી જેવો, ક્ષોદ્રનો કપિલ વર્ણુ (કાળો ધોળો) તથા બ્રામરનો શ્વેતવર્ણુ હોય છે. બાકીના ચાર દાલ તથા કાળા પીળા રંગના હોય છે.

**ગુણ તથા સ્વાદ—**૧ પૌતિક ઉષ્ણવીર્ય, જરા તુરં, વાતવર્ધક, રક્તપિત્ત જનક, ભેદક, મેદને કરવાવાળું, અને મધુર હોય છે. ૨ બ્રામર, ધોળું, તેલીયું તથા વજનમાં તથા પચવામાં ભારે છે. ૩ ક્ષોદ્ર ધણું જ શીતળ, હલકું, તથા લેખન કરવાવાળું છે. ૪ માક્ષિક, ઘણું હલકું વજનમાં, રક્ષ અને આડે મધુની જાતમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. તે શ્વાસ વગેરે વ્યાધિમાં પણ વાપરવા લાયક હોય છે. ૫ છાત્ર, ક્રોધ, કૃમિ, રક્તપિત્ત નાશક તથા વજનમાં ભારે હોય છે. ૬ આર્ધ્ય, નેત્રમાં હિતકારી (આંજવા સાર), કફપિત્ત તથા આમવાતને મટાડનાર. ઔદાલક, તુરં, ગરમ, ચટપટે તેલું, ક્રોધ તથા ઝેરના દોષોને નાશ કરનાર હોય છે. ૮ દાલ, કફનાશક, રક્ષ, દીપન, ઉલટી તથા પ્રમેહનો નાશ કર્તા છે.

છેલ્લી ચાર જાતનાં મધ મળવાં બહુજ કઠિન છે તથા મળે તોપણ શોધકને ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં ખંતથીજ મળી શકે તેમ છે.

નવા તથા જુના મધના ગુણ—નવું તાજું મધ પુષ્ટિકારક, વાતકરનાશક છે. જુનું તે હલકું કહેવાય છે. મલાવરોધક છે. દોષ વિનાનું છે, તોપણ ચરખીને ઘટાડનાર છે અને જનતા સુધી વાપરવાને યોગ્ય નથી તેથી નવું જ વાપરવું શ્રેષ્ઠ છે.

નવા જુનાનો સમય—

મધુનઃ શર્કરાયાશ્ચ ગુહસ્વાપિ વિશેષતઃ ।

एक संवत्सरे तत्तु पुराणत्वं स्मृतं बुधैः ॥ १ ॥ (भा. प्र.)

મધ, ખાંડ, ગોળ એ ત્રણ એક વર્ષ પીત્ત પછી જુનાં ગણાય છે, ત્યાં સુધી નવું ગણવું.

પાકું તથા કાચું અને તેના લાભાલાભ—

दोषत्रयहरं पक्वमाममम्लं त्रिदोषकृत् ॥ (रा. वा.)

પાકેલું મધ ત્રિદોષનાશક છે, કાચું મધ ત્રિદોષને કરવાવાળું છે, પાકું સ્વાદમાં મધુર છે, કાચું ખાટું છે તેથી આખીનેજ વાપરવું લાભપ્રદ છે.

સામાન્ય વપરાશ તથા પરીક્ષા—વિપવાળાં પુષ્પો તથા અન્ય પુષ્પોમાંથી પણ વિપવાળાં જંતુઓ રસ ચુશીને જે રસ એકઠો કરે છે, તે કાળે કરી પાકવાથી મધુર સ્વાદિય રસ બને છે તે મધ કહેવાય છે. રસવૈદ્યા જેમ વિપવાળા વનસ્પતિમાંથી શોધન કરી અમૃત સમાન ગુણ કરનારી ઔષધિઓ બનાવે છે, અને રોગીને નિરામય કરે છે, તેમજ બમરાઓ, માખીઓ પણ રસવૈદ્યોની ઉપમા જેવાં છે. પરમેશ્વરની ગહન ગતિ છે, તેને કોઈ કળી શકતું નથી.

વિપમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું મધ એમને એમ શીતળ રાખીનેજ વાપરવું હિતકર્તા છે. પરંતુ તેને ઉતું કરીને વાપરવાથી અનેક અવશ્યજોને આપવાવાળું છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. મધને ઉતું કરી વાપરવું નહિ, તેમજ ઉષ્ણ ઋતુમાં ઉષ્ણ અતુપાતની સાથે પિત્તપ્રકૃતિથી પીડાતા મનુષ્યે મધનો ઉપયોગ કરવો નહિ. તે વિષ સમાન ગણવું. તેમજ ધી અને મધ કદી સરખે ભાગે ભેળવી ખાવામાં કદી વાપરવા નહિ. તે પણ વિષ સમાન છે, જેમાંથી એક વસ્તુ બમણી ત્રણગણી સલાહપૂર્વક લઈ વાપરવી.

મધની પરીક્ષા માટે દીવો ખાળવો, પાણીમાં નાખવું તથા માખી નાંખવી, વગેરે ઘણી પરીક્ષાઓ જણાવાઈ છે અને તે સૌ સૌના અનુભવ પ્રમાણે સાચી મણુ હશે. તોપણ એક રીતે ભેદરૂં તો મધની પરીક્ષા તો હજી ઇન્દ્રિય કરી શકે, અને તેજ સર્વોત્તમ ગણાય. ખાંડ સાકરની સાથે આસણીની શંકા આવે તે સ્વાભાવિક છે, પણ આપણે ખાંડ, સાકર તથા આસણીનો સ્વાદ લીધો હોય છે, તો મધનો સ્વાદ તેનાથી જુદો હોય છે. એ અનુમાન કરવું તે સ્વાભાવિક હજીનું જ કામ છે. તે ઉપરાંત વળા આગળ વર્ણવ્યા પ્રમાણ જુદા જુદા મધના રંગ, વજન તથા સ્વાદ પ્રમાણે ભેળવી બેવું જરૂર છે. એટલે ઘણે અંશે તો મધની પરીક્ષા સાચી થવા સંભવ છે, તોપણ આગલી પરીક્ષાઓની સાથે આ ઉપર ખતાવેલ પરીક્ષાઓનો સમાવેશ થતાં લોકોને વિશેષ અનુકૂળતા જણાશે એવી આશા છે.

—“શુભશતી.”

## વિવિધ ધરગતુ વૈદ.

( લેખક-વૈદ દુર્લભદાસ હરજીવનદાસ, રાણપુર. )

**સર્વેજવર કવાથ**—કચોરો, દારહળદર, દેવદાર, મુંક, પુષ્કર મૂળ, એલચી, ગળો, કહુ, ખંડસલીઆ ધમાસો, કાકડાશિંગી, કરીઆતુ વગેરે સરખે ભાગે લઇને તેમાંથી ૩૥ રૂપીઆ-બારતુ પડીકું લઇને તેનો ઉદ્ધોગ કરવો ને તેમાં પીપર અને સિંધાલુણનો લુકો નાખીને આપવો. આ કાદો સર્વે જવરનો તત્કાળ નાશ કરે છે.

**કોલેરાની દવા**—ખનાવટ—કચોરોશર્મ ૪ ઓંસ, રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ ૪ ઓંસ, ટ્રીકલ ૪ ઓંસ, એક્સટ્રેક્ટ ઓફ લીકરીસ ( જેઠીમધનો ગોળ ) ઓંસ ૨૦, ઓઈલ ઓફ પેપરમીન્ટ ( પેપરમીન્ટનું તેલ ) મીનીમ ૧૬, સીરપ પ્રવાહી ઓંસ ૧૭૦, ડાઈસ્ટિલ્ડ હાઈડ્રો-સીઆનીક એસીડ પ્રવાહી ઓંસ ૨, આ સર્વેને સાથે મેળવવો.

**શુણુ**—ઝડો બંધ કરે છે, ઉંધ લાવે છે, ખાંસી, હાંફણ, કમરના તથા માંથાનો દુખાવો અને કોલેરા પ્રત્યાદિ રોગોમાં આપવામાં આવે છે.

**માત્રા**—ગોટી ઉમ્મરનાં ૧૫ થી ૩૦ મિનિમ. બચ્ચાને ૧ થી ૨ મિનિમ.

**અષ્ટદશાંગ કાદો.**

દશમૂળ, કચોરો, કાકડાશિંગી, પુષ્કરમૂળ, ધમાસો, બારંગીતું મૂળ, મુન્દ્રજવ, કડવાં પરવર અથવા કહુ આને અષ્ટદશાંગ કહે છે. આ કાદો સન્નિપાત જવરપર, ઉધરસપર, છાતીના રોગપર, પડખાનાં શળપર, શ્વાસ, હેડકી અને ઉલટી એટલાં વાનાંતો નાશ કરે છે.

**ત્રિનેત્ર રસ. ( વેદ રતનાકર. )**

શુદ્ધ મારો, શુદ્ધ કરેલો ગંધક, તામ્રમરમ, એ બધાં સરખે ભાગે લેવા અને તે ઔષધની બરોબર ગાયતું દુધ નાખી તીવ્ર તડકામાં ખરલ કરવું. અને એક દિવસ નિયુ-ડીના રસમાં અને એક દિવસ સરગવાના રસમાં ખરલ કરી તેનો ગોળો કરવો અને તે અધમુખામાં રાખી ત્રણ પ્રહર સુધી વાલુકાયંત્રમાં પચાવવો. તે સિદ્ધ થયા પછી આઠમો ભાગ શુદ્ધ વજનાગ નાખી તેને ખરલ કરવો. આ ત્રિનેત્રાખ્ય રસ જે ચણીહીબાર પંચકો-લના કાદામાં અથવા બકરીના દુધમાં આપવાથી નિશંસય મહાસન્નિપાત જવરનો નાશ કરે છે.

**રીંગવર્મ લોશન.**

સલ્ફેટ ઓફ સોડા ગ્રામ ૩, કાર્બોલિક એસિડ ગ્રામ ૧, રિપરિટ કેમ્ફર ઓંસ ૧, એસેટિક એસિડ ઓંસ ૧, પાણી ઓંસ ૧૩.

**તૈયાર કરવાની રીત**—પાણી જરા ગરમ કરી તેમાં સલ્ફેટ ઓફ સોડાનો લુકો કરી નાંખવો. પછી બાટલીને છુચ મારી રાખી મુકવું. ત્રીજો દહાડો ગાળી લઈ બાટલીની દવાઓ ઉગેરવી. બાદ બાટલી હલાવવી.

**વાપરવાની રીત**—આ દવા રૂના પુમડા વતી દિવસમાં ત્રણ વખત લગાવવાથી ગમે તેવી દરરાજ નાખુદ થાય છે. અને કપડા ઉપર ડાઘ પડતા નથી.

**તાંબૂલ બિહાર ગોળીઆ.**

જેઠીમધનો શીશ ઓંસ ૨, કાથો ઓંસ ૧, લવંગ ઓંસ ૦, વંસલોચન ઓંસ ૧, અવલકટી ઓંસ ૦૧, ઉપરની દરેક વસ્તુનો બારીક લુકો કરી કપડાથી ચાળી ખુશબો માટે શ્વાખરોઝ મીનીમ. ૧૦ નાંખવું.

### સંધીવાની અકસીર દવા.

ટરપેટાઈન રતલ ૨, અળસીતું તેલ રતલ ૩, કપુર તેલ ઔંસ ૮, કલોરોફોર્મનું તેલ ઔંસ ૪, તળતું તેલ ઔંસ ૨, પીપરમેટનું તેલ ઔંસ ૧, ઓઈલ સંસાક્રાસ ઔંસ ૪, લવિંગનું તેલ ઔંસ ૨, ઉપર જણાવેલાં દરેક તેલ એક બાટલીમાં એકઠાં કરી બાટલીઓ બરવી. આ દવા સંધીવાના દર્દ ઉપર મસજવાથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

**પેનકીલર**—ગ્વાયાકમ ૨૦ રતલ, કપુર ૨ રતલ, કાળાં મરી ૬ રતલ, લીકર એમેનીયા સ્ટ્રાંગ ૧૨ રતલ, અશીષુ ૧૦ રતલ, રેક્ટીફાઇડ સ્પીરીટ ૩૦ ગ્યાલન, એ સઘળાંને સાથે મેળવી એ અકવાડીયાં બરાબર મોં બંધ કરેલા વાસણમાં રાખી મુકી પછી ઉપયોગમાં લેવું.

### દાંતના દુખાવા માટે.

કોફેન હાઇડ્રો કલોરાસ ગ્રેન ૩૦, કપુરનો બુકો ગ્રામ ૧, ક્રિયાસોટ ગ્રામ ૧, ગ્લિસેરાઇન ઔંસ ૨.

ઉપરની દરેક દવા ગ્લિસેરાઇનમાં મેળવી દેવી. આ દવા રૂના પુમડા વડે દુઃખતા દાંત ઉપર લગાવવાથી તરત આરામ આપે છે.

### સૈંધવાદિ અંજન.

સીંધાલુણ, મનશીલ, સુંઠ અને મરી, પીપર આ ઓપધો સરખે વજને લઈ તેને ખાંડી ઘણા બડા કપડાથી વચગાળ કરી મધમાં ખરલ કરી અંજન કરવું. તેનાથી મૂર્છા, મસ્તી, તથા ઘેનનો નાશ થાય છે.

### દાદરનો ઉપાય.

આમલસારો ગંધક, બોલારસીંગ, કપીસો, રાજ, હીરાદખણ, હરતાલ, મનશીલ અને પારો સર્વે સરખે વજને લીંબુના રસમાં વાટી ચોપડવાથી દાદર, લુખસ મટે છે.

### ખરજજી. (અતુભવેલ)

વડાગરૂ મીઠું બે ત્રણ ગાંગડા મોઢામાં રાખી રાતે સૂઈ જવું. સ્વારે ઉઠીએ ત્યારે તે મીઠું વાટી ખરજવા ઉપર ચોપડવું. તેના ઉપર ભેંસનું છાણ ચોપડી ઉપર શેક કરવાથી ગમે તેવું ખરજવું મટી જાય છે.

**ઉદર રોગ**—લસણ શેર ૨, સિંધવ શેર ૨, એકત્ર કરી એક ગટકડામાં નાખી દસ શેર છાંણું મુકી બહી આપવી. ઠરે ત્યારે કાઢી લઈ તેને ચરકુસો, કુવાર, બનેની બાવના ૭, નગોડ બાવના ૧ અને લીંબુની બાવના ૧ દેવી. તેમાં નીચે મુજબ ચૂર્ણ મેળવવું, ત્રિકટું, છરૂ, અન્નમો. રોજ તોડો ૧ સવારે અને તોડો ૧ સાંજે ખાવાથી ઉદર રોગ તત્કાળ મટી જાય છે.

**કલેજનો સોજો**—૧ અબસાદિ કવાથ તોલા ૪, બે વખત ઉકાળા પીવો. તેની સાથે ચંદ્રપ્રભા ગોળા ૨ લેવી.

**મગજની નબળાઈ**—કલાઈઅંગ વાલ ૧, બદામ મગજ ૨ ૩. બાર, અસખસ ૧૦ ૩. બાર, લીડીપીપર દાણા ૩, સાકર ૫ ૩. બાર. આ સર્વે દુધ શેર ૧, ઉકાળી ઉપરની ઓળ ખાડેલી તેમાં નાખી પી જવું. તા. ક. મગજની ધુમરી માટે યોગરાજ-ગુગળ ખાવો. નેડીમધ, વંશકોચન, પીપર, ત્રિકળા વર્ગરેતું ચૂર્ણ બનાવી મધ સાથે મેળવી ખાવાથી બુદ્ધિ, યાદશક્તિ અને આયુષ્ય વધારે છે. ચ. આ. ૧ શ્લોક ૧૪.



“બેસીલી” પણ સૂક્ષ્મદર્શક પંત્રથી જોઈ શકાય તેવા જંતુ છે અને તે (ફરમેન્ટેશન) કોહાણુમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનાં વિજાતીય દ્રવ્ય કોહ છે ત્યારે, બેસીલી પેદા થાય છે, અને જો માણસો તે વખતે પોતાના શરીરની સંભાળ લેતા નથી તો તેમની આમડીમાં પણ જંતુ પડે છે.

જ્યારે રોગના જંતુઓ બહારથી શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે જો તેમને મારક જગા “વિજાતીય દ્રવ્ય” મળે છે તોજ તેઓ ત્યાં વધે છે. એટલે જો આપણે કુદરતી જીવન ગાળીને વિજાતીય દ્રવ્યોને શરીરમાં પેદાજ ન થવા દઈએ તો જંતુઓની ધાસ્તી ગમવાની જરૂર પડતી નથી. વપરાશની ચીજો ઉકાળવાથી કે ડીસઈન્ફેક્ટ કરવાથી બેસીલી જતાં નથી. જ્યારે દુધ કે શરીરમાં બગડેલો પદાર્થ હોય છે ત્યારે “બેસીલી”ની જરૂર પડે છે, અને તેઓ ઉપયોગી કામ બજાવે છે. જ્યારે ખીમાર ગાયનું દુધ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે, જોકે “બેસીલી” મરી જાય છે છતાં દુધમાંના બગડેલો પદાર્થ જેમાંથી રોગના જંતુ પેદા થાય છે તે તો દુધમાં કાયમ રહે છે.

જો બચ્ચાંના શરીરમાં “વિજાતીય દ્રવ્ય” વધારે થાય છે તો રોગના જંતુઓથી તેનો બચાવ થઈ શકતો નથી. પણ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં કમતી હોય છે તો જંતુ કોહ રીતે નુકસાનકારક નથી. ગરમ ક્યાં વગરનું “બેસીલી” વાળું દુધ જલદીથી “ફરમેન્ટ” થઈ જાય છે, અને તેથી હોજરીમાં તે ઉકાળેલા દુધ કરતાં જલદીથી પચી જાય છે. વળી “બેસીલી” પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે. દુધને ઉકાળવાથી તેને આપણે જલદીથી ન પચે તેવું નુકસાન કરતા કરીએ છીએ, અને એવા દુધથી બચ્ચાંનાં શરીર ખરાબર ખીવતાં વધતાં નથી. વળી રોગ પેદા કરનારી વસ્તુઓ હોજરીમાંથી જલદી કાઢી નાંખી શકાય છે પણ ઉકાળેલા દુધમાંથી કાઢી નાંખવી મુશ્કેલ પડે છે. દુધને ઉકાળવાથી કે ખોરાકને રાંધવાથી તેમાંનું જીવન જંતુ રહે છે અને એટલાજ કારણસર શરીરને તે “જીવન” કે શક્તિ આપવા માટે નકામું નીવડે છે.

ઉકાળેલાં અને એવાં ખીન્ન “સ્ટેરીલાઇઝ્ડ” દુધો ઉપર બતાવ્યા મુજબ નકામાં છે. નાનાં બચ્ચાંને ઉપર કલા મુજબ માતાનું દુધ અને વધારે જરૂર હોય તો ગરમ ક્યાં વગરનું નિર્મળ દુધ આપવું જોઈએ, અને પછી ફળો અને “નટ્સ” સુકો મેલો આપવો જોઈએ. બજારમાં નાનાં બચ્ચાં માટે જુદી જુદી જાતના ખોરાકો જવ એટ વગેરેના આટામાંથી બનાવેલા મળે છે, તે ખીલકુલ વાપરવા જોઈએ નહિ. આવા ખોરાક કરતાં તો રાંધેલાં શાક બાજી અને બાખરી બચ્ચાંને આપવા વધારે સારાં છે. વળી ફળકુલ મેવા તો છોકરાંઓને નાની ઉંમરમાં પણ સારાં લાગે છે, અને તેથી તેમનાં શરીર તથા મનની સારી વૃદ્ધિ થાય છે.

હાલની આપણી કૃત્રિમ જીંદગીમાં અને દરેક પીડાતી વચ્ચમાં ફક્ત એક જાતનું સ્વર્ગીય સુખ રહેલું છે અને તે છોકરાંનું સુખ છે. પરંતુ છોકરાંઓને ફળાહાર કરવા દેવો જોઈએ તો તે વધારે આનંદી રહેશે. અને તે ફળો અર્ધ પાકેલાં અને કાચાં હોય તો પણ વાંધો નથી કારણ તેવા ફળ પણ તેમને માટે ગુણકારી છે.

જો લોકોમાં જીસસનો જન્મ થયેલો તે લોકો ખેડૂત અને મજૂરીના ધંધા કરનારા હતા. તેમાંના કેટલાક તો જંગમમાંજ રહેતા અને પૃથ્વીમાંથી આપોઆપ પેદા થનારા ખોરાક ઉપર ગુજરાન ચલાવતા. ધણા લોકો પોતાનાં છોકરાંને આવી ખરી કુદરતી જીંદગી

૩૭૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અગ્રીમ ઉપાય છે.

ગાળનારાને શિક્ષણ માટે સૌપતા હતા, અને જંગલમાં તે છોકરાંને કળવણી મળતી હતી. આ પ્રમાણે જનન બ્યારે કેવળ નાનો હતો ત્યારે જંગલમાં તેના માખાપે મોકલ્યો હતો. જનન ધસરાયલને મળ્યો ત્યાં સુધી જંગલમાંજ મોટો થયો હતો.

મહાન ધનુષીસ્ત ધનુજીતો કે છોકરાંઓ પણ કુદરતી જીવન ગાળે તો સારું. કારણ છોકરાં કુદરતી જીવન ગાળવાનું શરૂ કરે તો તેઓ જેવાં શક્તિ અને સુખ મેળવે, તેવાં શક્તિ અને સુખ મોટી ઉંમરમાં મળવાં મુશ્કેલ છે. તે કહેતા કે માખાપે છોકરાંને કુદરતી જીવન ગાળવા માટે ઉપદેશ કરવો. તેમ કરવાથી તેઓને અપૂર્વ સુખ આ દુનીયામાં મળશે, અને પરમેશ્વર પણ તેમના ઉપર ખુશી થશે.

વળી એ પણ જાણીતી વાત છે કે છોકરાંઓમાં પ્રેરણાબુદ્ધિ વધારે હોય છે અને કુદરતી રીતેજ છોકરાં કળ ખાવા તરફ દોરાય છે. પરંતુ માખાપો રાંધેલો ખોરાક તેમની ધનુજા વિરૂદ્ધ આપે છે અને ન ખાય તો સખ્તાઈ વાંપરે છે. જેથી છોકરાં ખીમાર પડે છે. ઐટલે દવા શરૂ કરે છે. કુદરતી રીતે છોકરાં દવા વિરૂદ્ધ હોય છે ઐટલે પાછી છોકરાં ઉપર સખ્તાઈ વપરાય છે. પરિણામે ધણી વખત છોકરાં મરણ પામે છે ત્યારે માખાપ બહુજ દુઃખી થાય છે.

હાલના જમાનામાં માખાપોની ધનુજા પોતાનાં છોકરાં 'જડાં' થયેલાં જેવાની હોય છે. જ્યાં સુધી પોતાનાં છોકરાં "માટેલા હુકર" જેવાં દેખાય નહિ ત્યાં સુધી તેમને સંતોષ થતો નથી.

મોટી ઉંમરના માણસો પણ ધણી વાર પોતે જડાં અને શરીર માટેલા થવાં તથા શરીરનું વજન વધારવા ઇચ્છે છે, અને પોતાનું પેટ ધડા જેવું થાય તો ઠીક એમ સમજે છે. આ પ્રમાણે ધનુજા કરવી એ કુદરતથી તદ્દન વિરૂદ્ધ છે. કુદરતમાં પ્રાણીઓનાં શરીર હમેશાં સરખા માપસરજ બંધાયેલાં હોય છે, અને જડાં તથા માટેલાં હોતાં નથી.

માણસ પણ જો શરીરે સરખો માપસર હોય અને બહુ જડાં ન હોય તોજ તે ચોખ્ખ ગણાય છે. ખરેખરે સારું શરીર તો કળાદાર લેનાર માણસનુંજ હોઈ શકે છે, કારણ તેવાજ ખોરાકથી માફકસર તંદુરસ્તી પેદા થાય છે. છોકરાંઓને તેટલા માટે ચોખ્ખ રીતે ઉછેરવાં જોઈએ અને તેઓ જડાં તથા જેવાથીજ ખરાય લાગે તેવાં ન થવાં દેવાં જોઈએ. માણસનું શરીર કેવું દેખાવું જોઈએ અને ખરેખર સારું શરીર કયું કહેવાય તે બાબતમાં ઔપોલો એલ્વેડેરનું ગ્રીક લોકોએ બનાવેલું પુતળું એક ઉત્તમ નમૂનો પુરા પાડે છે.

માણસ જતે કુદરતના એક મહાન નિયમના અજ્ઞાનને લીધે જે મોટામાં મોટી ખૂલ કરી છે તે "વેક્સીનેશન—શીતળાની રસી" બાબત છે. જો કે એવું કોણવાર સાબેત કરવામાં આવે છે કે જ્યારથી શીતળાની રસી મુકવાનું ફરજિયાત થયું છે ત્યારથી શીતળાની કેસો ધણા ઓછા થયા છે. પણ જે કુદરતના નિયમો જાણે છે તેને તો આ વાત બરાબર નથી એમ સહેજ જણાય છે. કારણકે શહેર સુધરાઈ ખાતાંઓથી અને લોકોમાં સ્વચ્છતા વધવાથી આરોગ્યમાં જે લાભ થયો છે, તેનું માન મોટી રીતે શિતળા વગેરેની રસીઓને અપાવવાનો ડોક્ટરો પ્રયત્ન કરે છે. નાનાં છોકરાંના શરીરમાં તેમાં રહેલાં વિનતીય દ્રવ્યો ફરકવાની જીવનશક્તિ હોય છે જ, પરંતુ રસીના ઝેરથી તે જીવનશક્તિ ધરી જાય છે. જે છોકરાંનાં દર્દો કહેવાય છે તેજ દરદો રસ્તે શરીરમાંનું વિનતીય દ્રવ્ય બહાર જાય છે, આવી

કુદરતી—નેસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૩૭૯

રીતે બહાર જતું દર્દ રસીથી અટકી અને સહેજ યોગદેખાવમાં બહાર નીકળી જાય છે, અને જો બારમે વર્ષે ફરીથી રસી મુકવામાં આવે છે તો ઘણી વાર, ચોક્કસ જણાય છે, કે કોઈ પણ જાતનું નવું દર્દ કામ કરવું શરૂ કરે છે.

આ ગંભીર બૂલમાંથી કોણ જાણે ક્યારે માણસનત દુર થશે? જો કે આ બૂલથી કાયદેસર માણસ જાત પોતાનાં છોકરાંને દુઃખ અને દર્દનાં ભોગ કરે છે.

કંઠમાળ (Scrofula), પક્ષાઘાત (Paralysis), વધ (Epilepsy) અને ખીજાં જાનતંત્રુનાં દર્દો અને તેવાં ખીજાં જીર્ણ દરદો હાલમાં બહુ જોવામાં આવે છે, તે ઘણેભાગે શીતજાની રસી મુકવા (Vaccination) થીજ થયેલાં હોય છે એમ મારે. માર દષ્ટિએ વાની જરૂર છે. રસીથી થતું તુકશાન ઝોણું કરવા માટે રસી જ્યાં મુકવામાં આવે તે ભાગ ઉપર માટી બાંધવી જોઈએ અને તે વારંવાર માટીની પોટીસ બદલવી જોઈએ. તથા જો ભાગમાં રસી મેલી હોય તે ભાગની આજુબાજુ પણ માટી તજે આવી જવી જોઈએ.

વળી છોકરાંએ કુદરતી જીવન તે વખત ગાળવું જોઈએ તો વેક્સીનેશનથી પણ કોઈ જાતની હરકત આવવા સંભવ નથી. જો શીતજા મુકવા છતાં ફેલ્લો ઉઠતો નથી તો કાયદા પ્રમાણે છોકરાંને ફરીથી રસી મુકાવવી પડે છે. પણ ત્રણ વખતથી વધારે વાર રસી મુકાવવાની કાયદાએ ફરજ રાખી નથી.

ખીજાં દરદોની માફક Diphtheria કંઠરોહિણીનું દરદ પણ કુદરતી ઉપચારોથી મટી શકે છે અને માખાપોએ આ દરદથી ફરી ખીજા પીડા—એન્ટી ટોક્સીન નામની રસીના ઝેરની વહોરવાની કશી જરૂર નથી.

બચ્ચાંનાં બધાં દરદો આરામ લાવવાનો અણીનો વખત (Curative crisis) બતાવે છે અને તેમને માટે ખીલકુલ કાળજી કે ચિંતા કરવાની નથી.

દરેક દરદ (Diphtheria) કંઠરોહિણી, Measles (ઝારી, અછબડા) Scarlet fever (રાતડીઓ તાવ), typhoid fever કાળજવર વગેરેમાં બચ્ચાંને નમ કરી બારી બારણાં હોય તેવા ઝોરડામાં સુવાસ્તું અથવા હરફર કરવા દેવી, આમ જમ અને તેમ વધારે વખત કરવા દેવું જોઈએ. વધારે ઉત્તમ તો જો છોકરું નાશુ ખુફી હવામાં ફરે તો વધારે સાફ, પાણીથી સ્નાન પણ કરાવવું તથા હોજરી ઉપર માટી બાંધવી જોઈએ. ડીફ્થેરીયા—કંઠરોહિણીના દર્દમાં માટી ગળાની આજુબાજુ બાંધવી જોઈએ. તેમજ છોકરાંને કંઈ ખાવા આપવું નહિ. જો આપવું તો ઘણું થોડું અને તે પણ ફળ કે મુકો મેવો. અને તો છોકરાંને ખુફી હવામાં ઉઘાડે પગે જવા દેવાં જોઈએ. આવી રીતે કરવાથી તમને જણાશે કે છોકરું કેટલું બધું જલદીથી સાફ થાય છે અને પાછળથી તે કેટલું બધું આનંદી જણાય છે. સખ્ત તીવ્ર દરદ અવાથી શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય અને કચરો ધણો નાશ પામે છે.

કુદરત વિરુદ્ધના ઘણા રિવાજો—ખોરાકની અયોગ્ય ચીજો, ખરાબ અને બંધ હવા હોય તેવાં ઘરોમાં રહેવું, અયોગ્ય રીતે કપડાં પહેરવાં વગેરે તુકશાન કરતા રિવાજોથી છોકરાંએ પ્રથમથીજ ઘણાં નબળાં થાય છે. ઘણી વખત તો “દારતું જૂત” પણ તેમને પ્રથમથીજ લાગેલું હોય છે. નિચાળોમાંજ છોકરાં મોટા સોડાનું અતુકરણ કરતાં શીખે છે. ખીડી પીવા માટે કે દારૂ પીવા માટે શીખી કરતાં શીખે છે. જો આસ્તરો તરફથી તેમને સારો ઘડો મળતો હોય તો ઘણેજ કાયદો થવા સંભવ છે.

ઉપર બતાવેલી ખરાબ ટેવોથી અને હાલમાં અપાતા શિક્ષણના બોનથી-છોકરાંઓના જ્ઞાનતંતુ ઉપર અહુ દબાણ થવાથી તે નબળા પડી જાય છે, અને કામવાસનાઓની લાગણી જલદીથી પ્રદીપ્ત થાય છે, કે જેને અટકાવવાની તેમનામાં શક્તિ નથી હોતી. અને તેથી નાની વયના ખરો મોટો શત્રુ-હસ્તદોષની કુટવ-પેદા થાય છે. ખખરદાર માથાપો તરત આ હકીકત જાણી જાય છે કારણ કે છોકરાંઓ આ દોષની સામે પોતે શરમથી અને ગંભીરીથી લડત ચુપકીથી ચલાવે છે. તે વાત તેમનો શરમાળ ચહેરો જાહેર કર્યા વગર રહેતો નથી. આવા પ્રસંગે સજા કરવાથી કે વખાણ કરવાથી કશો ફાયદો નથી. પરંતુ શારીરિક અને માનસિક સુધારો કરવાની કાશિષ કરવી જોઈએ. શારીરિક/સખા કરવાથી કશો ફાયદો થવાનો નથી. આ વખતે તો ખરો ઉપચાર પ્રેમ-હેતુ છે. માથાપે શાંતિથી તથા મમતાથી સારવાર કરવી જોઈએ, અને કુદરત, હવા, પાણી, અજવાળુ, ખોરાક અને કસરતના યોગ્ય ઉપચારોથી દરદીને આ ગંભીર દરદના સપાટામાંથી બચાવી લેવો જોઈએ અને પરિણામે દરદી પાછો આનંદી અને સુખી થશે.

આ પ્રમાણે કરવામાં ન આવે તો છોકરાંઓ યુવાવસ્થાની ખૂબી અને આનંદ રહીત મોટાં થશે. જીંદગી એક બોનરૂપ થશે અને છોકરા તથા છોકરીઓમાં જે આનંદ અને ખુશાલી હોવાં જોઈએ તેને બદલે નબળાઈ, દીલગીરી અને જીવ વગરનાં સ્ત્રી પુરુષો આપણી નજરે પડે છે. છોકરાંઓ નાનપણમાં બિહાનું બીનું કરે છે (પેસાબથી) એ ટેવ પણ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે કંઈ પણ મારજીડ કર્યા વગર દુર કરી શકાય છે.

કરી એક વખત ખુલ્લા પગે ફરવાની ટેવ વિષે હું કહું છું. આ ટેવ મોટા તેમ નાના બધા લોકોને માટે ધણીજ સારી છે. અને નાનાં છોકરાંનો પોશાક પણ જેમ અને તેમ સાદો અને કુદરતી જોઈએ. 'વેસ્ટ' ખાસ કરીને છાતીને વધારે ગરમી માટે વાપરવામાં આવે છે તે બીલકુલ સાફ નથી. છાતી પણ બીજા શરીરના ભાગો સુખ્ય હવાને લઈ શકે તેવો સાદો પોશાક છોકરાં માટે પણ રાખવો જોઈએ.

અવલોકનથી મારી ખાતી થઈ છે કે જે છોકરાંઓ ચાલુ રીતે કુદરતી જીવન ગાળે છે તેઓ માનસિક શક્તિમાં પણ ઘણાં આગળ વધે છે, અને જે છોકરાં માનસિક શક્તિમાં નબળાં શરૂઆતમાં હતાં તેઓ પણ પાછળથી સશક્ત બન્યાં હતાં. વળી શારીરિક તકલીફ અને મહેનત-જે કે આપણી લશ્કરી તાલીમમાં અગત્યની બાબત છે તે પણ આવી જીંદગી ગાળનારાં છોકરાં મોટપણે ધણી મહેલાઈથી કરી શકે છે અને લશ્કરી જીંદગીમાં પણ ઘણી નામના મેળવે છે. કુદરતી જીવનની આત્મા ઉપર પણ ધણી સારી અસર થાય છે. આ વાત છોકરાંઓના જીવનમાં વધારે સાફ રીતે દેખાઈ આવે છે. કુદરતી જીવન એ નીતિ અને આત્માની ઉચ્ચતાનો પાયો છે તેથી આપણે છોકરાંની કેળવણીમાં આત્માની ઉચ્ચતા તરફ પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

છોકરાંની કુદરતી કેળવણી કેવી હોવી જોઈએ એ અગત્યનો પ્રશ્ન છે. માણસ જાત પ્રથમ તો પરમેશ્વરની ચર્તિ સમાન છે તો તેની કેળવણી પણ એવી જોઈએ કે માણસ જાત જેમ અને તેમ પરમેશ્વરને મળતો વધારે થાય.

મહાપુરુષ જીસે કહ્યું છે: "તારે પરમેશ્વરને પૂર્ણ રીતે ખરા દીલથી, તારા આત્માથી અને તારા મનથી ચઢાવો જોઈએ." વળી તેણે કહ્યું છે કે "તારા પડોશીને પણ તારા પોતાની

મારકે ચહા. ” માધ્ય ૨૨: ૩૭, ૩૯. ઉપવા સંપ્ત્તિમાં બધું સત્વ આવી જાય છે. હાલ તો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની મદદ વડે કેળવણી આપવામાં આવે છે અને પરિણામે મગફરી અને અજ્ઞાનતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. હાલ તો આપણા અભ્યાસમાં આપણાથી હલકો જેનો અભ્યાસ હોય છે તેના તરફ આપણે હલકી નજરથી જોઈએ છીએ. હાલની કેળવણીથી બહારના દેખાવનું માત્ર જ્ઞાન વધે છે પણ અંતઃકરણ અને સ્વભાવ ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. આત્મા ઉચ્ચતર થવાને બદલ પછાત પડતો જાય છે, અને જે લોકોને કુદરતી જીવનનું જ્ઞાન ન હોય તેની ખીલકુલ સુધરેલી વર્તણૂક ન હોય તોપણ તેઓની વર્તણૂક સાદ તથા ખરા દિલની હોય છે. જ્યારે હાલના જમાનામાં બલેલોની વર્તણૂક ખરા દિલની નથી. છોકરાંઓને કુદરતી જીવન ગાળતાં શીખવવું જોઈએ. પરમેશ્વર અને માણસો તરફ પ્રેમ રાખવો જોઈએ, અને પ્રેમથીજ આપણામાં સારા ગુણો પેદા થાય છે. આપણા બાઈઓ ગમે તેવી સ્થિતિમાં હોય તોપણ તેમના તરફ એક સરખો પ્રેમ રાખવો જોઈએ. કારણ આપણે માણસ જાત તરફ પ્રેમ રાખીશું તો આપોઆપ પરમેશ્વર તરફ પણ આપણો પ્રેમ થશેજ. જે માણસોમાં આવો સર્વ તરફ પ્રેમ હશે તેઓ પોતાનાં છોકરાંઓમા તેવો સમભાવ પેદા કરી શકશે. આ પ્રભાણેજ ખરી કેળવણી અને સદ્ગુણની વૃદ્ધિ થઈ શકશે. અને છોકરાંઓને ધણોજ ફાયદો થશે તેમજ જીવંતી સાર્થક ગણાશે.

કુદરતી જીવન અને સર્વ તરફ સમભાવ રાખવાથીજ છોકરાંની જીવંતી આનંદમય થશે અને તે કાયમનું સુખ પેદા કરશે, આવાં છોકરાં ઉપર દુઃખ કે દિલગીરી કદાપિ આવશેજ નહિ.

ધણાં માણાપો હાલમાં ધારે છે કે નિશાળોમાં ઉચી કેળવણી આપવાથીજ તેમનાં છોકરાં સુખી થશે. આ બાબતને માટે તેઓ બહુ વિચાર કરે છે અને અભ્યાસના વિચારમાં તંદુરસ્તીનો ભોગ આપવામાં આવે છે. હુંકામા છોકરાં દુઃખી થાય છે, પણ પોતાનાં છોકરાંઓને મોટી મોટી જગાઓ અને માન, મરતબો મળે તે જોવાને માણાપો ધણાં ઉત્સુક હોય છે. બહારના ડોળ અને બબકાથી તમે ભુલાવા ખાસો નહિ. કારણ અદરખાનેથી અસંતોષ-માલમ પડે છે. ખરેખર તો જે માણસ તંદુરસ્ત છે ને સાદાઈમાં રહે છે, જેની હાજરો-જરૂરીઆતો બહુ ઓછી છે તથા પરમેશ્વરમાં બંસીસો રાખે છે અને માણસ જાત તરફ પ્રેમ છે, તેવો માણસ ખરેખર રીતે સુખી હોય છે.

આવી રીતે જે છોકરાંઓઉપર માનસિક બોજ પડે છે, તેઓ નખાં યઈ જાય છે અને તેમના જ્ઞાનતંતુ પણ નખાજ રહે છે. પરિણામે સારી આબરવાળી જગા તથા માન મરતબો મળે તોપણ દરદો અને નાઉમેદીના તેઓ ચાલુ ભોગ થઈ પડે છે. હાલમાં કેળવણીનો છોકરીઓ ઉપર પડતો બોજો વળી વધારે નકામો છે. છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને કુદરતે આટલી બધી માનસિક મહેનત માટે બનાવેલીજ નથી.

માણાપોએ સમજવું જોઈએ કે લોકોમાં ઉચી પાપરીએ રહેવું તેમાંજ સુખ રહેલું નથી, પણ દરેક જગ્યાના અંતર આત્મામાંજ સુખ રહેલું છે. અને તેથી છોકરાંઓને જે ધંધામાં નાંખવાનાં હોય તે વિષે વિચાર કરીને વર્તન કરવું જોઈએ.

હાલના જમાનામાં સુધારાની ઝગડ તથા ભપકા અને શોધખોળના નવીન આનંદો તથા ભુલાવામાં નાંખે તેવી મોજમજના સંજોગો ધણા હોવાથી ખરી શાંતિ અને ખરાં સુખની શોધ બહુ સુસ્કેવ થઈ પડી છે. જે માણાપો સારામારનો વિચાર કરી શકે છે અને

૩૮૨ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન-પ્રતિ-પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

જેઓ જૂલ ભરેલા વિચારોથી દુર રહે છે તેઓ તો હાલના સંજોગોમાં જેટલી જરૂરની હોય તેટલીજ કેળવણી પોતાનાં છોકરાંઓને આપે છે, અને તેમ કરવાથી આપોઆપ તેઓ માટે યોગ્ય ધર્મો મળી આવે છે.

ફળકુલ પેદા કરવાનો અને તેવાજ ખીજ નાના પરચુરણ ધર્મો ભવિષ્યમાં ધણીજ સ્વતંત્ર, સુંદર અને તંદુરસ્ત જીંદગી ગાળવાની તક આપે છે. ઉપર પ્રમાણે 'શાસ્ત્રીય' નિશાળની કેળવણીથીજ જીવનસાક્ષ્ય થાય એવી આશા રાખી શકાય નહિ, પણ પ્રભુ ઉપરની આસ્તા તથા આપણા બંધુ તરફ બ્રાતૃભાવ અને કુદરતી જીવનથીજ શરીર અને આત્માની અપ્રાધિત વૃદ્ધિ થાય છે.

આ પ્રમાણે જીંદગીનું રહસ્ય છે. આ પ્રમાણે આપણે વર્તન કરવાનું શરૂ કરો. પ્રથમ આપણું છોકરાંઓથીજ શરૂ કરો, તો હાલની સદીનું મોટું દર્દ-ગ્રાસ્ત-તુતી નખળાઈ-જતું રહેશે અને માણસ જાતને માટે એક નવુંજ ધ્વિરી સુખ પેદા થશે.

છોકરાંઓમાં વંશમાંથીજ ઉતરતી જુદી જુદી નખળાઈને લીધે, મન, શરીર અને આત્મા સંબંધે તફાવત માલમ પડે છે. અને માથાપો જો જોરજુલમથી આવા તફાવત દુર કરવાની કોશિષ કરે તો પરિણામ બયંકર આવવા સંભવ છે.

માથાપોએ કુદરત તેમને છોકરાંઓ જેવી સ્થિતિમાં આપે તેવાં સ્વીકારી ઉપર ખતાવ્યા મુજબ કુદરતી રીતે ઉછેરે અને પરમેશ્વરના ઉપકારસહ પરિણામ જ આવે તેનાથી સંતોષ માને તેમાંજ સુખ રહેલું છે. કેળવણીની બાબતમાં પણ કુદરતને પૂર્ણ રીતે પોતાની ક્રિયા કરવા દેવી એજ વધારે ઉત્તમ છે.

**કુદરતી ઉપચારથી સાજ થયેલા દરદીનાં ખરાં દર્દાંતો.**

દરદીઓ સાજ થવાના રિપોર્ટો, આભાર દર્શાવનારા દરદીઓના પત્રો વગેરે હમેશાં બહુ વજનદાર હોતા નથી. કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે અકુદરતી એવી દવાઓ વગેરેના ઉપચારથી વ્યાધિ મટી ગયાનો આભાસ પેદા કરી દરદીને થોડા વખત સુધી છેતરી શકાય છે. આવી રીતે દવાઓનો ઉપયોગ કરી પ્રકટ દરદને શરીરમાં દબાવી દેઈ કોઈ ખીજ વધારે બયંકર દરદમાં તેનું રૂપાંતર કરી શકાય છે. આવી રીતે સ્વરૂપ બદલીને દેખાઈ આવતું ખીજું વધારે ગંભીર દરદ હમેશા તરતજ પ્રકટ થઈ આવે એવો કાંઈ નિયમ નથી, અને તેની બયંકરતા વધારે છે એવું બધા દરદીઓ સમજી શકે એમ પણ બનતું નથી. છતાં દવાઓ વડે દબાવી દીધેલાં દરદો પાછળથી થોડા વધારે સમય પછી ધણાજ વધારે બયંકર સ્વરૂપમાં બહાર નિકળી આવે છે એ વાતમાં શંકા પણ શક્ય નથી. ધણા દરદીઓ, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ગ્રાન્ડ-તુતી નખળાઈવાળા દરદીઓ, કેટલીક દવાઓના ઉપાયથી પોતાને સાજ થયેલા જુએ છે, અને તરત તે દવાનાં વખાણ કરનારા આભારપત્રો લખી નાંખે છે, પણ પાછળથી તેઓને પોતાની બ્રાન્તિ અને જૂલ જડી આવે છે, અને વધારે ગંભીર વ્યાધિના પંજામાં સપડાઈ કડવો પથ્થાતાપ વેઠવો પડે છે.

દેહી વિદેશી પેટન્ટ દવાઓવાળાઓ પૈસા કમાવા ખાતર ભોળા લોકોને છેતરવા માટે કેવી નીચ યુક્તિઓ વડે દરદીઓ પાસેથી ખોટાં અગર ખેદ અતિશયોક્તિવાળાં સર્ટિફિકેટો મેળવે છે, અને કેટલાકે તો તેવાં કેટલાંએ સર્ટિફિકેટો પોતાને હાથેજ લખી કઢાડે છે, એ

વાતનો આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણી આંખો કાંઈક કંઈક છે, અને તેવા પ્રપંચી લોકોની જાનમાં ફસાતાં આપણે બચીએ છીએ.

ઐટલા માટે ક્યી ઉપચાર પદ્ધતિઓ કુદરતના કાયદા, હેતુ અને બંધારણને અનુસરતી છે તે બરાબર સમજી લેવાની દરેક મનુષ્યની ફરજ છે. કારણ કે સર્વોચ્ચ કુદરતના દેવી નિયમોનેજ અનુસરી કામ લેનાર ઉપચારોની સહાયતાથી હમેશાં લાભજ થાય અને આ-રોગ્યની વૃદ્ધિ તથા વ્યાધિનો વિનાશ થાય. આવા નિયમ પર ઉપચાર ચાલતા હોય તે વખતે દરદીના શરીરમાં ગમે તેવાં વિચિત્ર, હેરાન કરનાર, તથા આ વિધાના ઉંડા અભ્યાસ વગરનાં મનુષ્યોથી તેનો શુભ ઉદ્દેશ કદાચ મુદ્દલ ન સમજી શકાય તેવાં ચિન્હો કે લક્ષણો દેખાવા લાગે છતાં તેથી ગભરાવાનું નથી. કારણ કે બુદ્ધિપૂર્વક કુદરત માત્રને અનુસરતાં અંતે લાભ અને આનંદજ થાય છે, એ વાત નક્કી છે.

આ પુસ્તકમાં વર્ણવવામાં આવેલ ઉપચારની પદ્ધતિ પર જનસમુદાયનો વિશ્વાસ બેસાડવાની ખાસ અગત્ય છે, કારણ કે આ ઉપાયો સંપૂર્ણ રીતે કુદરતના શુભ ઉદ્દેશોને અનુસરનારા અને સહાય કરનારા છે. આ સિવાય અન્ય કોઈ પણ સ્વાર્થી હેતુથી આ ઉપચારોની હિમાયત અમારા તરફથી કરવામાં આવી નથી. દરદીઓને પોતાના તરફ ખેંચવાનો અને તેમની પાસેથી પૈસા મેળવવાનો હેતુ આ પુસ્તક લખનારનો નહિ હોવાથી, પણ 'કિલ્ટ' દરેક માણસ પોતાનોજ ઉપચારક કે વૈદ્ય અને તેવો આશય હોવાથી અત્રે અંશકર્તાને મળેલા આભાર દર્શાવનારા પત્રો, અને સાબ થનાર દરદીઓના વગર મારે લખાઈ આવેલા રિપોર્ટો ( જે પત્રો અને રિપોર્ટોના દરેકજનો પ્રવાહ હતુ ચાલુજ છે તે ) છાપીને જગા શકવામાં નહિ આવે. ફક્ત "જર્ગર્મીને" અથવા "નવજીવનાલય"માં આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરવાથી સાબ થયેલા દરદીઓનાં Typical દર્શાવેલ ફક્ત વર્ણવવામાં આવશે કે જેથી પ્રતિપાદિત સિદ્ધાંતો વધારે સરળતાથી લક્ષમાં ઉતરે. વળી જ્યાં જરૂર જણાયે ત્યાં ટુંકે ટીકાઓ કે સૂચનાઓ પણ અમે ઉમેરીશું.

**રોગના સાથેના સંઘીવા.**—ખંડ ગામના એક જ. ર. નામના માણસના સાંધાઓ સુજી જઈ વાથી અટકી ગયા હતા ( Inflammatory Rheumatism ). આ કેસ લગભગ જાણીતો હતો, કારણ કે આજ સમયને છ માસ ઉપર આજ દરદી થયેલું હતું, અને વળી તેનું શરીર તમાકુના ઝેર ' નિકોટાઇન 'થી પરિપૂર્ણ બનેલું હતું. દરદીને અસહ્ય વેદના થતી હતી; તેનાં આંખો, અને ખાસ કરીને બન્ને હાથ, સુજીને વાથી અવળા ફરીને વળા ગયા હતા. ત્યાંના હુંચિયાર ગણાતા દાકતરનો એવો અભિપ્રાય હતો કે દરદીને સાબ થતાં ઘણીજ લાંબી સુદત લાગશે તેથી તેને ઇસ્પીતાલમાં મોકલી દેવાની તબવીજ તે કરતા હતા, અને દરદીને જરા પણ પવન ન લાગવા દેવાની દાકતરે ખાસ ચેતવણી આપી હતી. છતાં અમારી સૂચના પ્રમાણે એમરથી હવા અને પ્રકાશ છુટથી આવ જા કરી શકે તેવા એક ખુંપડા Light-and-air cottage માં દરદીને લેઈ જઈ રાખવામાં આવ્યો. તે વખતની ઋતુ સમશીતોષ્ણ હતી. એક વખત તો દરદીએ પહેરેલાં બધાં કંપડાં કાઢી નાંખીને તે દરદીને તાજી સ્વચ્છ માટીવાળી જમીન પર કેટલોક વખત સુવારવામાં આવ્યો. આ રીતે તેને "વાયુ અને પ્રકાશનું સ્નાન" મળ્યું. તે ઉપરાંત ખુબી હવામાં તેને "તેજસલ બાથ અથવા કુદરતી સ્નાન" ( જે શી રીતે લેવું તે અગાઉ એક પ્રકરણમાં વર્ણવી ગયા છીએ તે ) પણ લેવાવવામાં આવ્યું. વાયુ-પ્રકાશ સ્નાન અને આતપસ્નાન ઐટલે "સનબાથ"

તેને દિવસમાં ઘણીક વાર સેવરાવવામાં આવતાં અને ખુદી હવામાં પાણીનું સ્નાન એક વખત દરરોજ કરાવવામાં આવતું. આવાં દરેક સ્નાનના ઉપચાર પછી દરદીના શરીરમાં પુરતો ગરમાવો લાવવા માટે તેને ઉનની કામળીઓથી ખૂબ ઢાંકી દેઈ પથારીમાં સુવારવામાં આવતો. એટલે દરદીને ખૂબ પરસેવો વળતો. ખોરાકમાં દરદીને નર્સ Nuts (બદામ-ચારોળી જેવી મીઠો), તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉકાળ્યા વિનાનું દૂધ, માંખણ, અને કોઈ કોઈ વાર જરા રોટલો રોટલી આપવામાં આવતાં હતાં.

આવી સારવારથી પ્રદેસેજ દિવસે દરદીની વેદના ઓછી થઈ, બીજા દિવસે તેનાં અંકો સીધાં થયાં, અને પાંચમે દિવસે તો દરદી ફરવા લાગ્યો, અને નવમે દિવસે તો તે પોતાને ધધે રોજગારે વળગ્યો.

એક પખવાડીયા સુધી સાજ રહ્યા પછી આ દરદીએ પોતાની જીતી અને તુકશાન કારક કુટુંબો પાછી શરૂ કરવાનું અવિચારી અને અક્ષમ્ય પગલું ભર્યું, અને માંસ ખાવું, દારૂ પીવો, અને તમાકુ કુંકવાનું આરંભ્યું. છતાં તેનું દરદ એવી તો સારી રીતે મરી ગયું હતું કે તે દરદે ફરી ઉથલો ખાધો નહિ.

**જ્ઞાનતંતુનાં ગંભીર દરદો.**—ખૃષ્ટી શહેરના રહેનાર એ. એસ. ને નવ વરસથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો Nervous disorders ઘણાંજ હેરાન કરી રહ્યાં હતાં. આ વખતે તે કામ કરવાને તદ્દન અશક્ત બની ગયો, અને તેને તાણ આવવા લાગી, અને જમીન પર પડી જઈ તે બેભાન થઈ જવા લાગ્યો. દરદી આથી નિરાશામાં ગરકાવ થઈ ગયો. કેટલાક ધરગતુ અને દાકતરોના ઉપાયથી કંઈક લાભ થતો જણાયો પરંતુ દરદ નાથુને માટે મર્યું જ નહિ. આવી સ્થિતિમાં અમારા ઉપચાર શરૂ કરતાં ચોડાંજ અઠવાડીયામાં ચોડખો લાભ દેખાવા લાગ્યો. ઉપાયો:—વાયુ-પ્રકાશ સ્નાન લેવા માટે માત્ર લગોટી મારી બાગ અને વાડીમાં ફરવું, ગરમ ઋતુ હોવાથી દરદી લગભગ આખો દિવસ આ પ્રમાણે ફરતો અને વિશ્રાન્તિ લેતો, તે ઉપરાંત “નેચરલ પાથ”, અને માટીના ઉપચાર, ખોરાક:—બદામ જેવી મીઠો, તાજાં ફળ, રસવાળાં ફળ, તાજું ઉકાળ્યા વગરનું દૂધ, માંખણ, અને જરા રોટલો રોટલી. બપોર થતાં સુધી તો આ દરદી કાંઈ ખોરાક લેતો નહિ. વગર પથારીએ તાણ માટીવાળી જમીન પર સુવાનું આ દરદીને બહુજ પસંદ પડી ગયું. આ રીતે અઢી મહિના ઉપચાર ચાલ્યા એટલામાં તો તે દરદીમાં આશ્ચર્યકારક તાજગી અને કામ કરવાનું જોર આવ્યું. આ દરદીનું તો ખાસ માનવું એમજ હતું કે જ્ઞાનતંતુનું બળ Nerve-power મેળવવાનાં જાતજાતનાં ફાકટ ફાંફાં માંથી પછી, જે કુદરતી ઉપચારો વડે પોતે ફરી તાણે, બળવાન અને ઉત્સાહી બન્યો તેમાં જમીન પર ઉઘવાથી ખાસ વધારે લાભ થયો હતો. આ દરદી જણાવે છે કે આખી જીંદગીમાં પૂર્વે તેણે કદિ આટલું જોર અને સ્ફુર્તિ અનુભવ્યાં નહોતાં. પોતાને ઘેર ગયા પછી પણ ઘણાજ ઉત્સાહથી આ દરદીએ બની શકે તેટલા પ્રમાણમાં કુદરતી ઉપચારો (જેવા કે સ્નાન, ફળાહાર, બપોર થતાં સુધી કાંઈજ નહિ ખાવાનો નિયમ, બારીઓ ખુદી રાખીનેજ સુવાનો નિયમ, પોતાના ઓરડામાં હતાં-પ્રકાશના સ્નાનનો લાભ મળે તેમ ખુદા દિસે ફરવું, ઇત્યાદિ) ચાલુ રાખ્યા. છતાં પણ અમારા આરોગ્યમંદિરના જેવી તાણ માટીવાળી જમીન પર સુવાની સવલત પોતાને ઘેર ન મળવાથી તેને કેટલાક અસંતોષ રહેતો હતો.



# धन्वन्तरि.

## SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकेरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंधाम् ॥

धन्वेरविदनयनं मणिमालयमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

दायभां अमृतयी भरलो कुंभ धारण करी रहेला, पीणां वस्त्र परिधान करनारा, सर्व सिद्ध सुरेन्द्रे पक्षु वंदन करवा लायक, कमण सरभां नेत्रवाणा, भस्त्रिभाणा भेदी रहेला, आयुर्वेद अरवे वैद्यकाज्ञाना प्रवर्तक, अने वणी ज्ञेयना नाभयुं स्मरण (अनुस्मृति) करवायी राज भात्र नाश पावे छे, अवा श्री धन्वन्तरि भगवानने नमन करे छुं.

“Mens sana in corpore sano.” “पहेछुं सुभ ते ज्ञते नयां.”

पुस्तक ८ भुं.]

सप्टेम्बर १९१५.

[अंक ६ भा.]

## THE TWO GLASSES.

(BY ELLA WHEELER WILCOX).

There sat two glasses, filled to the brim,  
On a rich man's table, rim to rim.  
One was ruddy and red as blood,  
And one was as clear as the crystal flood.

Said the glass of wine to his paler brother:  
'Let us tell tales of the past to each other.'  
I can tell of banquet, and revel, and mirth,  
Where I was king, for I ruled in might;  
And the proudest and grandest souls 'on earth  
Fell under my touch, as though struck with blight  
From the heads of kings I have torn the crown;  
From the heights of fame I have hurled men down  
I have blasted many an honoured name;  
I have taken virtue and given shame;  
I have tempted the youth, with a sip, a taste,  
That has made his future a barren waste,

Far greater than any king am I,  
 Or than any army, under the sky.  
 I have made the arm of the driver fail,  
 And sent the train from its iron rail.  
 I have made good ships go down at sea,  
 And the shrieks of the lost were sweet to me.  
 Fame, strength, wealth, genius, before me fall,  
 And my might and power are over all.  
 Ho ! ho ! pale brother', laughed the wine,  
 ' Can you boast of deeds as great as mine ? '

Said the glass of water : ' I cannot boast  
 Of a king dethroned or a murdered host ;  
 But I can tell of hearts that were sad,  
 By my crystal drops made light and glad ;  
 Of thirsts I have quenched, and brows I have laved ;  
 Of hands I have cooled and souls I have saved.  
 I have leaped through the valley and dashed down the mountain ;  
 Slept in the sunshine and dripped from the fountain.  
 I have burst my cloud-fitters and dropped from the sky,  
 And everywhere gladdened the landscape and eye.  
 I have eased the hot forehead of fever and pain ;  
 I have made the parched meadows grow fertile with grain ;  
 I can tell of the powerful wheel o' the mill,  
 That ground out the flour and turned at my will ;  
 I can tell of manhood, debased by you,  
 That I have uplifted and crowned anew.  
 I cheer, I help, I strengthen and aid,  
 I gladden the heart of man and maid ;  
 I set the chained wine-captive free,  
 And all are better for knowing me.

These are the tales they told each other,  
 The glass of wine and its paler brother,  
 As they sat together, filled to the brim,  
 On the rich man's table, rim to rim.

---

THE SIGNBOARD.

---

(BY ELLA WHEELER WILCOX).

I will paint you a sign, rumseller,  
And hang it above your door;  
A truer and better signboard,  
Than ever you had before.

I will paint with the skill of a master,  
And many shall pause to see  
This wonderful piece of painting,  
So like the reality.

I will paint yourself, rumseller,  
As you wait for that fair young boy,  
Just in the morning of manhood,  
A mother's pride and joy.

He has no thought of stopping,  
But you greet him with a smile,  
And you seem so blithe and friendly,  
That he pauses to chat awhile.

I will paint you again, rumseller,  
I will paint you as you stand,  
With a foaming glass of liquor  
Extended in your hand.  
He wavers, but you urge him—  
Drink, pledge me just his one!  
And he takes the glass and drains it,  
And the hellish work is done.

And next I will paint a drunkard—  
Only a year has flown,  
But into that loathsome creature  
The fair young boy has grown.

The work was sure and rapid.  
I will paint him as he lies

In a torpid, drunken slumber,  
Under the wintry skies.

I will paint the form of the mother  
As she kneels at her darling's side,  
Her beautiful boy that was dearer  
Than all the world beside.  
I will paint the shape of a coffin,  
Labelled with one word—'Lost.'  
I will paint all this, rumseller,  
And will paint it free of cost.

The sin and the shame and the sorrow,  
The crime and the want and the woe  
That are born there in your workshop,  
No hand can paint, you know.  
But I'll paint you a sign, rumseller,  
And many shall pause to view  
This wonderful swinging signboard,  
So terribly, fearfully true.

## The Docter.....of Diseases.

(BY F. T. BROOKS).

It is here, in this plain matter of health and sickness, that the lunacy of our 'civilised' Human Race may perhaps best be seen and felt.

You wife falls ill—with what may later be diagnosed as typhoid fever, small-pox or what not. Every half-educated person might be expected to know, by now, that your wife has caught the infection from tainted food, or drink, or air in which minute disease-germs derived from some other sick person or animal—carried about by flies, blown about with the dust—have been proliferating. Or perhaps she has been inoculated by some insect, carrying the infection in its life-juices. Your wife is now an active focus of the same dangerous growth

capable—unless strictly isolated, surrounded with a purifying ring of defences—of infecting the whole town. Hence the prime concern of the whole *res publica* is not the saving of your wife. It is the protection of the public against infection from her. Do not say that this is cruel ( to your wife or you ). Had the *res publica* known and managed this more thoroughly, infection would never have reached your wife at all, and you would have no occasion to complain.

But now, what do you think, feel, do instinctively? Do you care a brass farthing for the *res publica*? You would gladly damn the *res publica* root and branch, rather than see your wife die. You do not care where the morbid products of her body go, or whom else they contaminate, so long as it is not yourself or your children, or someone known to you. What you do is simply this:

**You run for the doctor.**

\* \* \*

\* \* \*

\* \* \*

Who, and what, is this doctor?

He is essentially a man who has studied diseases, and the action of drugs upon diseases. He is a doctor of diseases, a man who prescribes drugs for the suppression or alleviation of disease-symptoms. He thus earns his livelihood by lying in wait for disease, praying ( consciously or subconsciously ) that disease may arise in his neighbourhood—otherwise he and his dear ones will starve—and then 'answering the call,' doing his best to suppress the disease or 'tide the 'patient' through it. In the end he is paid, by the patient or the patient's family, not according to the result of his treatment but according to the time and trouble taken by him, whether the patient recovers or not. Thus, if the doctor can make a disease last six weeks, and visit his patient every day ( presuming that the patient can pay ) he will be entitled to 42 times more than if he had paid a single visit, and left clear advice and instructions with some literate member of the family, with due caution to send for him at once in case of complication.

Now, mind you, the doctor has his own wife and children to look after; the world-muddle treats him no better than it does you. Medicine is, in all civilized countries, an overcrowded profession—not that *all* disease is properly attended to (far from that!) but that there are already more doctors than can conveniently live on what really sick people of moderate means, in a normally healthy society, have to spare for them. What would you think of a doctor who would starve his own wife and children by dealing with your wife's case in a single visit, or perhaps half a dozed at most, when he can just as well persuade you to have forty-two visits (most of them quite superfluous), and is convinced that you will somehow manage to 'foot the bill'? A doctor who would refrain from exploiting you (to some extent) under such circumstances would be scarcely less eccentric than you yourself would be if you buried your wife in quicklime to start with, and thus relieved the *res publica*, once for all, of any anxiety on her account.

The doctor (of diseases) is therefore a man whose interest lies in exploiting your ignorance of the human body and its requirements. The doctor requires (or should require, as in duty bound to those he must maintain) that you and your wife and children shall be as ignorant as possible, and shall eat, dress, live as blunderingly as possible, so that you may all be ill as often and as long as possible. Provided you and they are ill as often and as long as possible, he will do everything in reason and use all possible skill to save your life and theirs: for even the richest 'patient' is of no use to him, once dead.

So much for the 'dark side' of an indispensable, and deservedly honoured profession.....in our present World-muddle.

Let us now look for the bright side, that we may help it to be born.

\* \*

\* \*

\* \*

Inside this social incubus of the 'doctor of diseases,' hidden as fairy sylph inside an ugly grub, there lies gestating—quickening unto birth as Civilization slowly quickens in her vast barbaric womb, and part of her—an altogether different crea-

ture, whose interests are the interests of the *res publica*, and not its allments; whom the very presence of disease within his area of responsibility must put to shame, and whose sole aim (which means starvation to our poor doctor of diseases) is the perfect health of all around him. I mean

### The Officer of Health.

Let us make quite sure that our realization of the paradoxical nature of the doctor's profession (paid only for the healing of diseases, *therefore requiring* diseases to crop up as a hairdresser requires hair) implies no specific blame. It is only one aspect of the madness of the world, a small part of the mighty muddle which we must all combine to put an end to. Every sane doctor is, even to-day, an officer of health to some extent—to the extent that the muddle allows. Let us all love, within our doctor friends (and I have many) the lovely Psyche of which their present function is the grub.

When people are taxed of a due portion of their incomes to maintain, amongst other public services, a trained officer of health for every ten or twenty households, not to tinker with diseases, but to help steer though a life of perfect health a hundred or two hundred fellow-citizens and friends, both young and old, (and their surroundings, animal, vegetable, mineral), and be held answerable to the State for the least preventible indisposition among them,—then and then only will be the time for beginning to talk of civilization.

## Prejudices about the Liver.

(BY DR. E. R. MORAS, M. D.).

The liver is a physical and medical junk shop. It is made to carry the burden of ignorance and blunders in matters of health and sickness. If one is bilious or out-of-sorts the liver is blamed—but it's quite immaterial to the liver; for, being a part of your anatomy, what's the difference?

Unlike many or most other organs, the liver is in business for itself and engaged in the manufacture of food or fuel for the

rest of the economy. Incidentally she produces a by-product called bile, which is not desirable as regards her own needs, but is essential to the requirements of the blood on the one side and the bowels on the other. As long as bile is of the right consistency and nothing obstructs its passage into the duodenum, it occasions no trouble. Otherwise visible jaundice, or some form of bilious attacks or sick headache, follow. Hepatic colic or gall stones may and often do result.

But the commonest source of liver complaints is in the fact that glycogen is formed and stored away in the liver. Glycogen is a form of sugar, and constitutes the important fuel of the body. Work or exercise burns it up. It accumulates with eating and inactivity or laziness.

The liver cells cannot accomodate an excess of glycogen without discommodating themselves; without impairing their function in other directions. As nothing can remain at a standstill in the body without undergoing decomposition, any excess of glycogen over and above the actual needs of the system is decomposed into various organic acids or transformed into useless fat—either of which requires a certain proportion of the blood's mineral or electrolytic elements or compounds to neutralize or satisfy. *Anything which robs the blood or tissues of these bodies tends to increase the acidity of protoplasm—and protoplasm cannot become acid and survive.* For, the natural resistance of protoplasm and nucleus to poisons or disease rests in its alkalescence (opposed to be coming "acid").

In order to make room for any excess of glycogen the liver cells must displace an equivalent amount of bile either into the small intestine or back into the blood or lymphatic vessels. Besides, this condition hampers the secreting and excreting function of the liver. Hence the occurrence of nervous troubles, headaches, bilious attacks, sciatica or other forms of neuralgia, or stomach pains with or without spells of vomiting—not to mention a great variety of obscure conditions produced in the ovaries or womb. The fact that one's liver may manufacture more bile than one may think it should does not account for any of the ills which



are ascribed to the liver. The liver as such cannot possibly manufacture too much bile unless it is supplied by the blood with too great an abundance of the chemical constituents which go to make up bile. The liver does not create bile or glycogen; but if it is crowded with raw material from the blood and the stomach it keeps open shop night and day and turns out "goods" after any old fashion and dumps part of them back into the blood, for the nerves' and brain's and complexion's benefit, and part into the bowels or stomach, for the doctor's benefit.

Bile acids are great mischief-makers, but have not been as yet sufficiently recognised as such by physicians in the treatment of diseases. Professional and public minds have been too saturated with uric acid notions to permit of any special attention being given to hundreds of other organic acids which are formed in the body and which are considerably more injurious than uric acid. To enumerate these and go into details regarding their origin and action in different diseases would take unnecessary time and space; for, irrespective of their names and chemical constitutions, they one and all arise from the same "radical" or nucleus, and they one and all combine in the blood and tissues with inorganic elements and are eliminated as water, carbon dioxide and ammonia compounds. So that, whatever mischief they produce in their journey through the blood and tissues they produce it in the same way and as one individual poison or compound or acid—as you have read elsewhere in this book.

If you wish to obtain a fair idea of the state of your blood in regard to containing a surplus of biliary poisons—look at the white of your eyes in good daylight. If your system is fairly free the white around the pupil muscle will appear glossy with a tendency to bluish; and glossy white with tendency to pink in the corners. If the white of your eye appears tinted yellowish or lemon shade, you'll hear of it some day if you are not already troubled somehow.

---

## શ્રી આનન્દ લહરી.

(લેખક:—પ્રાંડિત લોગાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

**અર્થવાક્ય:**—આ લઘુતમ આનન્દ સમુદ્રની લહરી મહાનુભાવ શંકરાચાર્યજીનાં અહ્માનન્દાવર્ણવમાંથી ઉદ્ભવેલી છે. એ કયા શંકરાચાર્ય એ માટે નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાતું નથી. આદ્યભાષ્યકાર આચાર્યની કૃતિ હો યા પછીની ગાદી ઉપર ખીરાજેલા વિદ્યારણ્ય સ્વામી યા તેવાજ શુભ શુભગણાલંકૃત આચાર્ય હો ! પણ કૃત્રિમ ઉર્મા નથી; હૃદયોર્મા છે.

**ઉદ્દેશ:**—શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની પેઠે આનો ઉદ્દેશ એક લક્ષ્યબિંદુ ઉપર છે. વિધિ-વિધિ આધિ વ્યાધિ અને ઉપાધિનો અન્તરાય વચમાં આવે પણ 'મનસ્વીકાર્યાર્થો ગણયતિ ન ચ દુઃખં ન ચ સુખમ્', એ રાજર્ષિ ભર્તૃહરિના વાક્ય પ્રમાણે અહમ્તાની પુરૂષ પોતાની આત્મનિષ્ઠ સ્વરૂપ લક્ષ્યબિંદુને ચૂકી અન્ય પથગામી નથી થતો. ભગવાને પણ આજ નિષ્ઠા અર્જુનને સમર્પી છે. કહ્યું હતું કે હે અર્જુન ! તારી કીર્તિને માટે યુદ્ધ કર ! તારા પુરૂષત્વને માટે યુદ્ધ કર ! તારા ધર્મને માટે યુદ્ધ કર. નાસ્તિકોનો મત સ્વીકારીને પણ યુદ્ધ કર ને આસ્તિકોના સિદ્ધાન્તો હૃદયમાં ઉતારીને પણ યુદ્ધ કર. અધર્મઅસિત કૌરવોને તું માર. એમજ શ્રી આનન્દ લહરિનો ઉદ્દેશ છે. નગરમાં જ ! નગરના લોકોને જો. મહેલ ઉપર નિવાસ કર, અગર રાતમાં પડી રહે. પણ હે ભાઈ ! ગુરૂની દીક્ષાવડે જ્ઞાનનિષ્ઠ થઈ આત્મ-નિષ્ઠાથી ચલાયમાન થઈશ નહિ. સત્ય આત્મજ્ઞાની પુરૂષ અહમ્તાવના સેવી અન્ય પ્રતિ દીક્ષાને દોરાવેજ નહિ.

એક સતીનું દષ્ટાન્ત આપ્યું કે અમુક સતી પૂર્ણ પતિવ્રત પારાયણ હતી એથી એવાં આચરણ રાખવા માટે અન્ય મહિલાઓએ શુભ ગ્રહણ કરવો જોઈએ. એમ અહમ્તાના દષ્ટાન્તવડે સર્વ શુભ કાર્યોએ એમ ધડો લેવો કે અમારે અમારા ઉપર આવતાં અસંખ્ય વિધ્નો વેદતાં પણ ગ્રહીત માર્ગથી ચલિત થવું જોઈતું નથી.

અર્જુનને પ્રથમ લડવામાં પરિશ્રમ પડ્યો પણ અન્તે તો આરામજ પ્રાપ્ત થયો છે. વિદ્યાર્થીને પ્રથમ ભણતાં કષ્ટ વેદવું પડે છે. પરિણામે સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. પતિવ્રત પારાયણ પ્રમદને શુદ્ધ આચરણ રાખતાં અસહ્ય મનોનિઘ્રહ કરી ઇન્દ્રિય વિજય કરી એકનિષ્ઠા રાખવી પડે છે, પણ અન્તે પ્રભુના દરબારમાં તેને મનમાન્યું સુખ સાંપડે છે.

તદ્વત્ત શુદ્ધ કાર્યરંભીને પ્રથમ કષ્ટ પડે. લોકો નિન્દા કરે. અન્ય વિષય મુખ્યો તેના દીક્ષને ડોલાવે છતાં જ્યારે તેમાં નહિ લોભાતાં સ્વકાર્યમાંજ પ્રવીણતા રાખી આગળ ચાલે છે ત્યારે તે સ્વકાર્યમાં વિજય મેળવે છે.

મહાત્માઓનાં વચનો અવહાર અને પરમાર્થ ઉભયને ઉપદેશ આપનારાં હોય છે. આનન્દ લહરીમાં દશવિલાં વિધ્નો વચમાં આવે, દુઃખ દીક્ષ ડોલાવે, સુખ સ્વકાર્ય તળવે પણ એયઃસાધક જન સ્વપથમાંથી પાછો વળતો નથી.

આનન્દ લહરી મૂળ સંસ્કૃતમાં છે. તેના છંદો બધા શિખરિણી છે. બાપા સરલ છે તે પર સંસ્કૃતમાંજ એક મુંદર દીક્ષા છે. પણ શોકની વાર્તા છે કે, આજકાલના આર્ય લોકો પોતાની આર્યભાષા ભણતા નહિ હોવાથી ગુજરાતીમાં સમશ્લોકી ભાષાન્તર કર્યું છે.

બન્ધુઓ જાણે છે કે આર્ય ભાષા અતિ કઠીન છે. એટલે તેના અક્ષરે અક્ષરનું ભાષા-  
ન્તર કરવું અતીવ ગઢન છે. છતાં આ સ્તોત્રનું માધુર્ય જોઈ ભાષાન્તર કરવા મન થયું ને  
ધ્વિરે કર્યું કરાવ્યું. 'એ' નિમિત્ત લીધું. આજ હેતુથી કેટલાક કેકાણે વધુ શબ્દોને સંકોચી  
ઓછા શબ્દોએ નિભાવી લીધું હશે. જેમકે મુનિર્નિવ્યામોહં મજતિ ગુરુદીક્ષા ક્ષતતમાઃ  
અહિં 'ગુરુદિક્ષા ક્ષતતમાઃ ના બદલે પુનિત. એટલેજ શબ્દ મૂક્યો છે. કારણ કે ગુરૂની  
દીક્ષાથી પાપ નાશ પામેલો એના બદલામાં 'ગુરુદિક્ષાધારી પુનિત મુનિ' એ કાંઈ ઓછો  
ફેરફાર કહી શકાય નહિ. યદ્યપિ આમ છતાં જ્યાં ઠીક લાગે તે ધ્વિરની પ્રેરણાનું ફળ અને  
જ્યાં દોષ લાગે તો મહારી મન્દ મતિનું ફળ સમજવું.

વળી જ્યાં વધુ સંસ્કૃત શબ્દો આવ્યા છે ત્યાં ટીપ્પણી મૂકી છે. સંસ્કૃત શબ્દ વધુ  
સામવાનાં પ્રયોજન બે છે એક તો વધુ સંસ્કૃત શબ્દો વાંચનમાં વારંવાર આવવાથી ગુર્જર  
બન્ધુઓને સંસ્કૃત સુગમ થઈ પડે અને અન્ય અમારી અલ્પ મતિનો પરિપાક !

### શિખરિણી છંદ.

પુરે લોકે જોતો નરયુવતિ નામાકૃતિ <sup>૧</sup>ભર્યા,  
<sup>૨</sup>સુવેશી સોનાના વિભુષણવડે શોભિત ધણાં;  
<sup>૩</sup>સ્વયં <sup>૪</sup>સાક્ષી <sup>૫</sup>દક્ષા પણ જન વિષે નિત્ય રમતો,  
ગુરુદીક્ષાધારી હતતિમિર મોહી નથી થતો. ૧  
વને જ્યો જોતો દલદલ ભરી ડાલી નમિયાં,  
ધણી છાયાવાલાં બહુ કુશ્મંત જ્યાં પક્ષી રમીયાં;  
વળી રાત્રિ દિને અવનિતલ <sup>૬</sup>શય્યા કરી સુતો,  
ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત <sup>૭</sup>મુનિ મોહી નથી થતો. ૨  
કદાચિત્ <sup>૮</sup>પ્રાસાદે કદી કદિક ધોળાં ધર વિષે,  
કદાકાળે <sup>૯</sup>જોલે કદિ સરિત કડિ નદી તણે;  
મહાત્મા લોકોની <sup>૧૦</sup>પરણકુટિમાં ક્યાંક વસતો,  
ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૩  
કદા બાલો સાથે કરથી દધને તાલી હસતો,  
તથા કોઈ કાલે ચતુર તરણી સાથ રમતો;  
કદા જુદો સાથે દુઃખી <sup>૧૧</sup>થઈ યુવાનોથી વદતો,  
ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૪  
કદી વિદ્વાનો શું કહિન નિગમાવાદ <sup>૧૨</sup>કરતો,  
કવિના સંગાથે રસિક <sup>૧૩</sup>કવિતાલાપ રટતો;  
તથા <sup>૧૪</sup>તાર્કિકોમાં વિવિધ અતિ તર્કો <sup>૧૫</sup>પ્રલપતો,  
ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૫

૧ નર=યુવતિ=નામ=અને આકૃતિભર્યા. ૨ સારા વેરા વાઢાં. ૩ પોતે. ૪ તટસ્થ. ૫ જોનાર.  
૬ પૃથ્વીનું તળ એજ શય્યા. ૭ ઇન્દ્રિયશુદ્ધત પુરુષ=જ્ઞાની મહાત્મા. ૮ દેવાલય. ૯ પવિત.  
૧૦ જુદાનાં પાંદડાંવાળી ડાળીઓથી બનાવેલું ઋષિઓનું નાનકડું ઘર. ૧૧ જુદોની સાથે દુઃખી થઈ  
નૃજ્ઞ જન ચિંતા કરે છે તેમ ચિંતાનુરંજે બાળુતો. ૧૨ સાસનાવાદો ૧૩ કવિતાનું ઉચ્ચારણ.  
૧૪ નૈયાયિક=ન્યાયશાસ્ત્રના બાળુનારા. ૧૫ વ્યાતનો અભ્યાસ.

કદી ધ્યાનાભ્યાસે<sup>૧</sup> કદિક કદી, પૂજા વિલસતાં,  
 સુગન્ધી સદ્ગુણે...વિમલ દિલથી ખાસ કરતાં;  
 ખુશી ચિત્તે ખાંતે સ્તુતિ પ્રભુની રનેહે. ઉચરતો,  
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.  
 શિવાની શંભુની અગર હરિની કોઇ દિવસે,  
 કદી આ ભાનુની ગણપતિની કોઇ સમયે;  
 ઝરાવી અઞ્જને નયનથણી નામાલિ<sup>૨</sup> જપતો,  
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.  
 કદી ગંગાજીના કદિય કદિ કૂપોત્થિત<sup>૩</sup> જશે,  
 તલાવો માંહીના ગરમ અથવા શીત સલિલે;<sup>૪</sup>  
 કદી ભૂતિ<sup>૫</sup> કરાં કપુર સરખી સ્નાન કરતો,  
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.  
 કદાપિ જમીને વિપય કરણેથી<sup>૬</sup> વિહરતો<sup>૭</sup>,  
 કદી સ્વપ્નામાંહી વિપય સુખડાંનેય બજતો;  
 કદી તો ઉંઘીને અદ્વિતિય સુખ સ્વાનુભવતો<sup>૮</sup>,  
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.  
 કદી નાગો અગે કદિ કદિક દાઘ્યામ્બર<sup>૯</sup> ધરે,  
 કદી તો સિંહોનું ચરમ<sup>૧૦</sup> ધરી લેતો કટિ તરે;  
 ૧૦ મનસ્વી ૧૧ નિઃશંકી સ્વજન હૃદયે સુખ ધરતો,  
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.  
 કદી સત્તે રહેતો કદી કદી રજેગુણ ગ્રહતો,<sup>૧૨</sup>  
 તમો વૃત્તિવાળો ત્રણ ગુણ વિના ક્યાંધ કરતો;  
 કદી તો સંસારી શ્રુતિપથવિહારી<sup>૧૩</sup> કદી થતો,  
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.  
 કદી કાળે મૌની<sup>૧૪</sup> કદિ કદિક વ્યાખ્યાન કથતો,  
 કદી આનંદથી ઝટ ઝટ હસી લાજ તજતો;  
 કદી તો લોકોની પ્રવૃત્તિ સઘળા એ પરખતો,  
 ગુરુદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો.  
 કદી તો શક્તિનવમ કંઈ પડે. જો ૧૫ કવલને ૧૬,  
 જ્યાં જ્યારે તેમાં નહિ લોભાતાં સ્વ્યાપ જમી લે;  
 તાર તે સ્વકાર્યમાં વિજય મેળવે છે. ૧૭ પરખતો,

મહાત્માઓનાં વચનો વ્યવહાર અને પરમાત્મા નથી થતો.

૧૩

નાનંદ લહરીમાં દશવિલાં વિધેના વચમાં આવે, ૩ જલ. ૪ ભસ્મ. ૫ વિપયોનો અનુભવ.  
 એપ:સાધક જન સ્વપથમાંથી પાછો વળતો નથી. ૬ ભ્રમ વસ્ત્રો. ૭ ચામડું. ૧૦ પડિત.

આનંદ લહરી મૂળ સંસ્કૃતમાં છે. તેના છંદો છુ કરતો. ૧૩ શાસ્ત્ર=વેદ=માર્ગ પ્રમાણે  
 તે પર સંસ્કૃતમાંજ એક મુદ્ર દીકા છે. પણ શોકનીમેહં મુખમગ્ન. ૧૬ કોળાઆ. ૧૭ આવે.  
 પોતાની આર્યભાષા જાણતા નહિ હોવાથી ગુજરાતી

કદી તો શૈવોમાં<sup>૧</sup> કદિ કદિક શાકતો<sup>૨</sup> વય વસે,  
કદી વિષ્ણુ ભક્તો વય કદિક સૌરો<sup>૩</sup> સહ વસે;  
કદી ગાણાપત્યે<sup>૪</sup> અદ્વિતીય સૌ ભેદ તજતો,  
ગુરદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૧૪  
નિરાકાર ક્યાંઈ કદી કદિક સાકાર ભજતો,  
નિજ શૈવે રૂપે વિવિધ ગુણ ભેદાદિ કરતો;  
કદી તો આશ્વર્થે શું સ્વરૂપ ? આ એમ હસતો,  
ગુરદીક્ષા ધારી પુનિત મુનિ મોહી નથી થતો. ૧૫

### અનુષ્ટુપ છંદ.

જે વડે તું મુણે જૂવે, સૂઘેને વિહરી શકે;  
સ્વાદ અસ્વાદ જાણે છે, તે પૂજાન કહેલું છે. ૧૬  
બ્રહ્મા ઇન્દ્ર તથા દેવે, મનુષ્યે ગાય અશ્વમાં,  
એક ચૈતન્ય વ્યાપ્યું છે, તેજ ચૈતન્ય છે હુંમાં. ૧૭  
પરિપૂર્ણ પરાત્મા આ, વિદ્યાધિકારી દેહમાં,  
રહીને ખુદિના સાક્ષી, સ્ફુરી હું એમ ઉચ્ચરે.  
એકજ અદ્વૈત સત-બ્રહ્મ, નામ રૂપ વિનાનું છે;  
સૃષ્ટિ પહેલાં તથા હાલે તેજ તત-શાસ્ત્ર વર્ણવે. ૧૮  
આપણાં દેહ ઇન્દ્રિયો-થી જૂઠું ત્વં વિચારવું.  
અસિધી એકતા આણી તત્-ત્વં-અસિ ઉચારવું. ૨૦  
અજ્ઞાને જેહ પ્રત્યક્ષ, અર્થ તેહ કથાય છે;  
અહંકારેથી સંયુક્ત પ્રત્યક્ષ આત્મ વદાય છે. ૨૧  
(દોહરો) દ્રશ્યમાન સૌ વિશ્વનું, બ્રહ્મ તત્ત્વ છે બાઈ;  
પોતાથી તે પ્રકાશી છે, આત્મ રૂપ મુખદાઈ. ૨૨

### શિખરિણી છંદ.

મહા મુક્તાવસ્થા પરમ<sup>૧</sup> શિવસંસ્થા રૂપ સદા;  
નદી માંહે ન્હાતા સહજ સુખ સાથે પ્રતિદિને;  
કુખી વારંવારે મહદ સુખ લ્હાવો અનુભવે,  
તદા યોગી ત્યાગી કવિજન વદાતો ગુણી ગણે. ૨૩  
મૌને મૌની ગુણયુત ગુણીમાં પડિત: પડિતોમાં,  
દીનેદીન: સુખયુત સુખીમાં ભોગી હો ભોગીઓમાં;  
મુખે મુખો મુવક મુવતીમાં બોલકો બોલકોમાં,  
તેને ધન્ય: ત્રિભુવન વિજથી જેહ આ સદશામાં. ૨૪

## આપણું દરરોજનું ખાન-પાન.

( લખનાર—H. M. V. )

આપણાં દરરોજનાં ખાણું તથા પીણું ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહેલો છે. જેથી ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓની ચુંટણી તથા પસંદગી કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને જલદીથી પાચન થાય તથા સ્વાદીષ્ટ અને તે અર્થે ખાવા લાયક બનાવતાં પણ તેટલીજ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનને લગતા વિષયો માટે આ પત્રમાં આગળ ઘણાક વિદ્વાન લખનારાઓ તરફથી ઉપયોગી માહિતી આવી ગઈ છે; પરંતુ એ બાબત આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ઘણી અગત્યની હોવાથી તે વિષે ચાલુ લક્ષ આપતા રહેવાની જરૂર છે.

દરરોજના ખાન-પાનની વસ્તુઓમાં ખીનજરૂરી, નકામી અથવા પોષણકારક નહિ થઈ પડતી, તેમજ કેટલીક વાર શરીરને નુકશાન કરતાં થઈ પડતી, એવી ઘણી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અને તેવી વસ્તુઓના લાંબા વખતથી થતા આવતા યા કરવામાં આવતા ચાલુ ઉપયોગથી, તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ફરી ગઈ છે, અને તેનો ઉપયોગ જરૂરી મનાયો છે.

હવે એવી ખીનજરૂરી, અથવા પોષણ અને જીવન શક્તિ આપનાર ગુણો નહિ ધરાવનારી વસ્તુઓ, તેમજ કેટલી વસ્તુઓ તથા તરેહવાર પ્રકારના દાહક-ક્ષોભક ગરમ મસાલા તથા મસાલા તરીકે વપરાતી ખીજ વસ્તુઓનો ઉપયોગ; ખોરાક તરીકે વપરાતા અન્ન-ફળ વગેરે પદાર્થોની સાથે ચાલુ કરવાથી વખત જતાં એવી ખીનઉપયોગી અથવા ઓછી જરૂરી અથવા નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ વાપરવાનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એટલે કેટલાક વધુ પ્રમાણમાં તે વાપરવાની લાલચ યા ઘટિત વધતી જાય છે. કારણ તે વસ્તુઓનું પ્રમાણ-વખત જતાં વધાર્યા વિના ખોરાક સ્વાદિષ્ટ નહિ લાગે એવી સ્વાદ-લેવાની ઇર્ષિ જીભ તથા શરીરની પ્રકૃતિ બનતી જાય છે. જેથી એવી વસ્તુઓથી દરરોજના ચાલુ વધતા જતા ઉપયોગથી શરીરની પ્રકૃતિને જલદીથી માઠી અસર લાગુ પડે છે. અને પરિણામ રોગ તથા છેવટે અકાલીક મોતમાં આવવા પામે છે.

ખોરાક તરીકે દરરોજ ચાલુ નહિ વપરાતાં, બે-પાંચ દિવસને અંતરે ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે લઈ શકાય, એવી કેટલીક વસ્તુઓના ઉપયોગ સાથે તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે લેતાં સ્વાદિષ્ટ તથા પાચન થઈ શકે એવી અને તે અર્થે ઘણા થોડા પ્રમાણમાં ઊંચ, ધાણા, મીઠું, મરી નાખત્રામાં આવે તો તેનું પરિણામ શરીરની પ્રકૃતિમાં બગાડો કરનારું આવવાનો ભય ઘણો ઓછો રહે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી અને ત્યાં સુધી એવી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ નહિ થાય તો વધારે સારું. કારણ ખરી રીતે તે ખોરાકની વસ્તુઓ નથી.

આપણો દેશ ઉષ્ણકટિબંધમાં આવેલો હોવાથી ઘણો ગરમ છે, અને સૂર્યનાં સખ્ત તપતાં કિરણોથી અગ્નિ દેવતાની બહીમાં જુગ્મતા હોષ્ટએ એવું ઘણું બાગે લાગે છે. જેથી ગરમ વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્તીને હિતકારક નથી. એવી વસ્તુઓમાં મરચાં, મરી, લવંગ, તજ, એલચી, આદુ, હળદર, કાંદા, લસણ, મીઠું, રાઈ, સંચોરો ( પાપડખાર ), હીંગ

વગેરે વસ્તુઓ તથા એ વસ્તુઓની મેળવણી કરી ખનાવવામાં આવતાં અથાણાં, પાપડ, ચટણી, હુંદા, રાઈતાં, શરકા યાને સોસ વગેરે તીખાં તમતમમાં, તેમજ કેરી પીણું તથા ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. એવી ખીનજરૂરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ ઓછો કરતા જઈને આખરે બંધ કરવાથી એકંદર રીતે આરોગ્ય જળવાશે.

આ દેશની કરોડોની સંખ્યામાં ગણાતી વસ્તીનો મુખ્ય ભાગ ચોખા, દાળ, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાગલી તથા ઝતુ પ્રમાણે થતાં શાક અને ફળ ઉપર ગુનરો કરે છે.

ભાત ખાંડીને તેનાં છાલાં કાઢી ચોખા કરવાને સારૂ પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં પણ હાલ કરવામાં આવે છે. જેમાંથી ભાત ખંડાઈને બહાર પડતાં એક સામઠા ચાલુ ઝડપી ધસારા તથા ગતિમાંથી પસાર થતાં ચોખા ધણુ ગરમ થઈ જાય છે, તે જો કંડા પાડ્યા વિના વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે તો જલદીથી બગડી જાય છે. જો કે યાંત્રિક કળા તથા શક્તિનો લાભ લેવાની શરૂઆત આપણા તરફ હમણાં મુધરેલા મુશ્કોને મુકાબલે નહિ જેવા પ્રમાણમાં થઈ છે, અને તે ધણી જરૂરી છે; પરંતુ તેનો આ કામ માટેનો ઉપયોગ થવાથી ચોખાના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. અને ચોખાને વધુ સફેદ કરવાને સારૂ સારી રીતે ધસી પોલીસ કરવામાં આવે છે, અને ચોખાની ઉપરતું પડ નીકળી જાય છે યા કાઢી નાખવામાં આવે છે, જેથી તેનો ગુણ ઓછો થવા પામે છે, પરંતુ દેખાવમાં સફેદ થાય છે. તો એ બાબત ધ્યાન આપવા જેવી નથી એમ કહી શકાય નહિ.

એજ પ્રમાણે ઘઉં, ચોખા અને જુવાર દળો તેનો લોટ કરવાને સારૂ પણ યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે. જેનું પરિણામ પણ ઉપર પ્રમાણેનું આવે છે. લોટ દળવાની પત્થરની હાથે ચલાવવાની ઘંટી, પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક ઘંટી નીકળવાથી હવે ધણું ધરોમાંથી નીકળી ગઈ છે. અનાજ દળવામાં યાંત્રિક શક્તિના ભારે ઝડપી ગતિવાળાં બળ અને વળનની અંદરથી અનાજ પસાર થતાં તે અનાજ ઉપર થતી ક્રિયા લોટનો ગુણ અથવા શક્તિ ઓછી કરનારી થઈ પડે છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. જો કે મારો પોતાનો મત એવો છે કે પાવરથી ચાલતી અને મળતી યાંત્રિક ઝડપી ગતિમાંથી એ પ્રમાણે પસાર થતાં અનાજના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે, પછી હાલના વખતમાં યાંત્રિક શક્તિનો એ કામમાં પણ ઉપયોગ કર્યા વિના છુટકો નહિ થાય એ જુદી બાબત છે. આ ઠેકાણે વૈદક દૃષ્ટિએ જોતાં એમ જણાય છે.

ઘઉં વગેરે અનાજનો લોટમાંથી ગુણ ચાળી કાઢી નાખવામાં આવે છે. પરંતુ તેમાં અનાજનાં ઉપલાં પડમાંનું પુષ્ટિકારક તત્વ જતું રહે છે, અને તે લોટનો ગુણ કમી કરે છે. ગુણ કાઢી નાંખવાથી જે લોટ રહે છે તે ઝાડાની કળજીઆત અથવા બંધકોષ કરે છે અને પોષણકારક તત્વો ધરાવવામાં પણ ઉતરે છે.

ઉપલી બાબત કેટલાકને નજીવી જેવી જણાશે. પરંતુ એવી ઝીણી કેટલીક બાબતો લક્ષમાં નહિ લેવાયથી શરીરની પ્રકૃતિને તુકસાન પહોંચે છે. અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા ખોળ કુદરતી નિયંત્રણ પાલન ફળદાયક થઈ પડતું જણાતું નથી.

ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાં ખનતાં મુધી લઈ શકાય તેવો હોય તો, તેમ લેવો એ વધારે સારૂ છે. અને તેમ લેવાથી તે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક, જીવનશક્તિ આપનાર ભાગ

## આપણું દરરોજનું ખાન-પાન.

( લખનાર—H. M. V. )

આપણું દરરોજનું ખાણું તથા પીણું ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહેલો છે. જેથી ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓની ચુંટણી તથા પસંદગી કરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને જલદીથી પાચન થાય તથા સ્વાદીષ્ટ બને તે અર્થે ખાવા લાયક બનાવતાં પણ તેટલીજ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનને લગતા વિષયો માટે આ પત્રમાં આગળ ઘણાક વિદ્વાન લખનારાઓ તરફથી ઉપયોગી માહિતી આવી ગઈ છે; પરંતુ એ બાબત આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ઘણી અગત્યની હોવાથી તે વિષે ચાલુ લક્ષ આપતા રહેવાની જરૂર છે.

દરરોજના ખાન-પાનની વસ્તુઓમાં ખીનજરૂરી, નકામી અથવા પોષણકારક નહિ થઈ પડતી, તેમજ કેટલીક વાર શરીરને નુકશાન કરતી થઈ પડતી, એવી ઘણી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અને તેવી વસ્તુઓના લાંબા વખતથી થતા આવતા યા કરવામાં આવતા ચાલુ ઉપયોગથી, તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે ઠીક ગઈ છે, અને તેનો ઉપયોગ જરૂરી મનાયો છે.

હવે એવી ખીનજરૂરી, અથવા પોષણ અને જીવન શક્તિ આપનાર ગુણો નહિ ધરાવનારી વસ્તુઓ, તેમજ કેટલીક વસ્તુઓ તથા તરેહવાર પ્રકારના દાહક-ક્ષોભક ગરમ મસાલા તથા મસાલા તરીકે વપરાતી બીજી વસ્તુઓનો ઉપયોગ; ખોરાક તરીકે વપરાતા અન-દૂળ વગેરે પદાર્થોની સાથે ચાલુ કરવાથી વખત જતાં એવી ખીનઉપયોગી અથવા ઝાઝી જરૂરી અથવા નુકસાન કરનારી વસ્તુઓ વાપરવાનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એટલે કેટલાક વધુ પ્રમાણમાં તે વાપરવાની લાલચ યા વૃત્તિ વધતી જાય છે. કારણ તે વસ્તુઓનું પ્રમાણ-વખત જતાં વધાર્યા વિના ખોરાક સ્વાદિષ્ટ નહિ લાગે એવી સ્વાદ-લેવાની ઇંદ્રિ જીભ તથા શરીરની પ્રકૃતિ બનતી જાય છે. જેથી એવી વસ્તુઓથી દરરોજના ચાલુ વધતા જતા ઉપયોગથી શરીરની પ્રકૃતિને જલદીથી માઠી અસર લાગુ પડે છે. અને પરિણામ રોગ તથા છેવટે અકાલીક મોતમાં આવવા પામે છે.

ખોરાક તરીકે દરરોજ ચાલુ નહિ વપરાતાં, બે-પાંચ દિવસને અંતરે ઉપયોગમાં ખોરાક તરીકે લઈ શકાય, એવી કેટલીક વસ્તુઓના ઉપયોગ સાથે તે વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે લેતાં સ્વાદિષ્ટ તથા પાચન થઈ શકે એવી બને તે અર્થે ઘણા થોડા પ્રમાણમાં જરૂર, ઘાણા, મીઠું, મરી નાખવામાં આવે તો તેનું પરિણામ શરીરની પ્રકૃતિમાં બગાડો કરનાર આવવાનો બધ ઘણો ઝાણો રહે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી એવી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ નહિ થાય તો વધારે સારું. કારણ ખરી રીતે તે ખોરાકની વસ્તુઓ નથી.

આપણો દેશ ઉષ્ણકટિબંધમાં આવેલો હોવાથી ઘણો ગરમ છે, અને સૂર્યનાં સખ્ત તપતાં કિરણોથી અગ્નિ દેવતાની બહીમાં જુગતા હોય એવું ઘણું ભાગે લાગે છે. જેથી ગરમ વસ્તુઓનો ઉપયોગ તંદુરસ્તીને હિતકારક નથી. એવી વસ્તુઓમાં મરચાં, મરી, લવંગ, તજ, એલચી, આદુ, હળદર, કાંદા, લસણ, મીઠું, રાઈ, સંચોરો ( પાપડખાર ), દાંઝ



વગેરે વસ્તુઓ તથા એ વસ્તુઓની મેળવણી કરી ખનાવવામાં આવતાં અથાણાં, પાપડ, ચટણી, હુંદા, રાઈતિં, શરકા યાને સોસ વગેરે તીખાં તમતમાં, તેમજ કેશી પીણું તથા ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. એવી ખીનજરૂરી વસ્તુઓનો ઉપયોગ ઓછો કરતા જમને આખરે બંધ કરવાથી એકંદર રીતે આરોગ્ય જળવાશે.

આ દેશની કરોડોની સંખ્યામાં ગણાતી વસ્તીનો મુખ્ય ભાગ ચોખા, દાળ, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, નાગલી તથા ઝડતુ પ્રમાણે થતાં શાક અને ફળ ઉપર ગુજરો કરે છે.

ભાત ખાંડીને તેનાં છલાં કાઢી ચોખા કરવાને સારૂ પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં પણ હાલ કરવામાં આવે છે. જેમાંથી ભાત ખંડાઈને બહાર પડતાં એક સામટા ચાલુ ઝડપી ધસારા તથા ગતિમાંથી પસાર થતાં ચોખા ધણા ગરમ થઈ જાય છે. તે જો કંડા પાડ્યા વિના વાસણમાં ભરી લેવામાં આવે છે તો જલદીથી બગડી જાય છે. જો કે યાંત્રિક ઢળા તથા શક્તિનો લાભ લેવાની શરૂઆત આપણા તરફ હમણાં મુધરેલા મુલકોને મુકાબલે નહિ જેવા પ્રમાણમાં થઈ છે, અને તે ધણી જરૂરી છે; પરંતુ તેનો આ કામ માટેનો ઉપયોગ થવાથી ચોખાના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. અને ચોખાને વધુ સફેદ કરવાને સારૂ સારી રીતે ધસી પૉલીસ કરવામાં આવે છે, અને ચોખાની ઉપરનું પડ નીકળી જાય છે યા કાઢી નાખવામાં આવે છે, જેથી તેનો ગુણ ઓછો થવા પામે છે, પરંતુ દેખાવમાં સફેદ થાય છે, તો એ બાબત ધ્યાન આપવા જેવી નથી એમ કહી શકાય નહિ.

એજ પ્રમાણે ઘઉં, ચોખા અને જુવાર દળા તેનો લોટ કરવાને સારૂ પણ યાંત્રિક શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે. જેનું પરિણામ પણ ઉપર પ્રમાણેનું આવે છે. લોટ દળવાની પત્થરની હાથે ચલાવવાની ઘંટી, પાવરથી ચાલતી યાંત્રિક ઘંટી નીકળવાથી હવે ધણાં ઘરોમાંથી નીકળી ગઈ છે. અનાજ દળવામાં યાંત્રિક શક્તિના ભારે ઝડપી ગતિવાળાં બળ અને વજનની અંદરથી અનાજ પસાર થતાં તે અનાજ ઉપર થતી ક્રિયા લોટનો ગુણ અથવા શક્તિ ઓછી કરનારી થઈ પડે છે કે કેમ તે એક સવાલ છે. જો કે મારો પોતાનો મત એવો છે કે પાવરથી ચાલતી અને મળતી યાંત્રિક ઝડપી ગતિમાંથી એ પ્રમાણે પસાર થતાં અનાજના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે, પછી હાલના વખતમાં યાંત્રિક શક્તિનો એ કામમાં પણ ઉપયોગ કર્યા વિના છુટકો નહિ થાય એ જીદી બાબત છે. આ ઠેકાંણે વૈદક દૃષ્ટિએ જોતાં એમ જણાય છે.

ઘઉં વગેરે અનાજના લોટમાંથી થુલુ ચાળી કાઢી નાખવામાં આવે છે. પરંતુ તેમાં અનાજનાં ઉપલાં પડમાંનું પુષ્ટિકારક તત્વ જતું રહે છે, અને તે લોટનો ગુણ કમી કરે છે. થુલું કાઢી નાંખવાથી જે લોટ રહે છે તે ઝાડાની કબજાઆત અથવા બંધકોષ કરે છે અને પોષણકારક તત્વો ધરાવવામાં પણ ઉતરે છે.

ઉપથી બાબત કેટલાકને નજીવી જેવી જણાશે. પરંતુ એવી ઝીણી કેટલીક બાબતો લક્ષમાં નહિ લેવાવાથી શરીરની પ્રકૃતિને નુકસાન પહોંચે છે. અને આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા ખીબા કુદરતી નિયમોનું પાલન ફળદાયક થઈ પડતું જણાતું નથી.

ખોરાક તેની કુદરતી સ્થિતિમાં ખનતાં સુધી લઈ શકાય તેવો હોય તો, તેમ લેવો એ વધારે સારૂ છે. અને તેમ લેવાથી તે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક, જીવનશક્તિ આપનાર ભાગ

કે તત્વો વધુ પ્રમાણમાં જળવાઈને આપણને મળી શકે છે. અને તે ખોરાક હદ ઉપરાંત વધુ જરૂરમાં ખાવાની જરૂર પડતી નથી અને તેમ ખવાતો નથી. જેથી એવાં ખોરાકને વધુ પસંદગી આપવાની જરૂર છે.

ખોરાકમાં ખાવા લાંબક સ્થિતિમાં રૂપાંતર અથવા ફેરફાર કરવાને તથા તે પાચન કરવામાં હરકત અથવા ધણી મહેનત પડે નહિ તે માટે તેને અગ્નિનો તાપ આપી પ્રકાવવા અથવા રાંધવામાં આવે છે. પ્રકાવવામાં ખોરાકને જેમ અને તેમ સ્વાદિષ્ટ બનાવવા ઉપર ખાસ લક્ષ તથા મહેનત આપવામાં આવે છે અને ધણીવાર કેટલીક ચીજોને રંગ-પણ ખાસ રંગ લાવવાને સારૂ આપવાની કાળજી રાખવામાં આવે છે. પરંતુ ખોરાકના ગુણમાં ફેરફાર અથવા ઘટાડો કે વધારો થાય છે કે કેમ તે બાબત ધ્યાનમાં લેવાતી નથી.

ખોરાક હમેશાં ધીમા તાપથી પ્રકાવવો જોઈએ. માંહે પાણીનો જથ્થો જોડો ખમી શકે અને જોઈએ તેટલોજ નાખવો. હદ ઉપરાંત વધુ પાણી નાખીને પછી તે પાણી ઝોસાવી કે નિતારી કાઢવું અથવા તે બાળવાને સારૂ લાંબો વખત સુધી અગ્નિ ઉપર રાખી વધુ તાપ આપીને તે ખોરાકની વસ્તુ ઉકાળ્યા કરવાથી તેનો ગુણ ઝોછો થાય છે. બનતાં સુધી ખોરાક ધી અથવા તેલમાં તળવો જોઈએ નહિ. એ રીતે તળવાથી ખોરાકનો ગુણ કમી થાય છે. તાપ પણ જોઈએ તે કરતાં વધુ આપવો જોઈએ નહિ.

જે ખોરાક અગ્નિથી પ્રકાવ્યા વિના તેની મૂળ સ્થિતિમાં વાપરી શકાય નહિ એવો હોય, તેવો ખોરાક તેમાંથી જોઈતું પોષણ મેળવવાને સારૂ વધુ લેવાની જરૂર પડે છે. અને તેમાં મસાલા નાંખી વધારીને તે મસાલેદાર બનાવ્યું હોય, ત્યારે તો તે ખોરાક હદ ઉપરાંત ખાવાનો ભાવ અથવા લાલસા ધણી વધી જાય છે. અને ધણીએને વખત જતાં એવી ટેવ પડી જાય છે કે દર વખતે ખોરાકનો કાળોચો મોમાં સુકતી વખતે તેની સાથે ચંટણી, મસાલો કે અથાણું મેળવ્યા વિના તે ગળામાંથી ઉતરતો નથી અને મોમાંથી ધણીવાર નીકળી જવા કરે છે. કારણ એવી મસાલાદાર ચંટણી, રાષ્ટ્ર સરકાનાં ભરેલાં અચાર, મીઠા મુરખાનો ઉપયોગ કર્યા વિના મોમાંથી અમીરસ યાને પાચન કરનાર રસ છુટતો નથી. ટેવ ઉપર એનો મુખ્ય આધાર છે. એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ નહિ થાય તેટલું સારૂ અને જેને ટેવ પડી ગઈ હોય તેણે તેનો ઉપયોગ કમી કરતા જવું એ વધારે સારૂ છે.

ખોરાક તરીકે જે અનાજને, ફળો, શાકો, તથા દુધ-ધી વાપરવામાં આવે છે તે તમામ જુદી જુદી જાતનાં અનાજને, ફળો, શાકો વગેરેના ગુણ-દોષ તથા તેના પોષણકારક તત્વો જાણવાની જરૂર છે. અને આપણા દેશમાં ખોરાક તરીકે વપરાતી તમામ વસ્તુઓ તથા તેના ઉપર પ્રભાવોનો પોષણ આપનારા ગુણ સંબંધી સંપૂર્ણ હકીકત પુરતી તે હકીકત અને ખામી સાથે શાસ્ત્રીય શોધ બોળ તથા અનુભવને આધારે બહાર પાડવાની જરૂર છે.

આપણા દેશમાં ચોખ્ખાનો વાપર વધુ છે. પરંતુ ચોખ્ખાને ઘણા સફેદ સાદે બનાવવાને તેના ઉપરનું પડ તદ્દન સાફ કરી કાઢી નખાવવું હિતકારક નથી. આપણી અસલ ખાંડવાની રીત જોકે ધણી ધીમી, ખર્ચાળ અને માણસોની મજુરી રોકનાર છે છતાં તેમાં એ પડ એટલું બધું નીકળી જવા પામતું નથી. જેથી અને તો તે રીતથી ચોખ્ખા ખંડવાના એ એકંદરે સારૂ છે.

ચોખ્ખા ખોરાક તરીકે ધણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. એ સંબંધી એક વિદ્વાન ડૉ. જ્યોતે છે કે:—

“ Rice is more widely used and feeds more people than any other cereal. It is the most easily digestible and the most highly nutritious of all cereals. Rice digests in one hour, bread requires three hours.

• Rice has the further advantage that it taxes the eliminative organs the least of any cereal. It is perfectly adapted to the needs both of the working man and the feeble invalid.”

એક વર્ષના શુભા ભાતના ચોખા ખાધામાં સારા ગણાય છે.

દાળ હમેશાં ચોખાની સાથે ખાવાનો રિવાજ અસંખ્ય આપણા તરફ ચાલતો આવે છે, અને તે લાંબા અનુભવથી ક્ષયદાકારક અને જરૂરી જણાયો છે. અને તેમાં સેજ ધી નાખવામાં આવે છે તે પણ જરૂરી છે.

દાળ-ભાતનો ખોરાક કેટલાકે હલકો એટલે કે પુષ્ટિ-અથવા પોષણ નહિ આપનાર ગણે છે. પરંતુ તે એટલો હલકો નથી. જે કે જલદીથી પાચન થઈ શકે એવો છે. એ ખોરાક એવો છે કે જેના ઉપર વર્ષના ૩૬૫ દિવસ, દરરોજ કંટાળ્યા વિના ખાધને સારી રીતે આપણે રહી શકીએ છીએ. ઘણાં મનુષ્યોને દરરોજનો ખોરાક એ છે પરંતુ ઘણા ગરીબો હાલની ધી-દુધની મોંઘવારીથી તે સાથે ધીનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. જે કે એની સાથે ખીજ ખોરાકની વસ્તુઓ જરૂરી છે.

દાળ તુવર, મગ, અડદ, ચણા, વટાણા વગેરેની આવે છે, અને તે સર્વે કોઈ આ દેશમાં જાણે છે. ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ પણ દાળ-ભાત ઉપરાંત એક ટંક શુભાર-ખાજરી વગેરેની રોટી સાથે ઉપર લખેલ જાતમાંનું કઠોળ યા તેની દાળ વાપરે છે. એ રીતે દરરોજ દાળ રોટી મહેનતુ માણસોને સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે છે.

ઘઉં એ સર્વોત્તમ અનાજ છે, જેનો ઉપયોગ દરરોજ નહિ બની શકે તો એક-બે દિવસને અંતરે કરવો જોઈએ. ઘઉંની સાથે ધી અથવા માખણની જરૂર છે. કારણ એમાં ચરબીનો ભાગ જોઈએ છે. પરંતુ ધી-માખણની હદ બહાર મોંઘવારીના સમયે તેમજ ઘણી પ્રખતે ઘઉં મોંઘા થવાથી ઘઉંનો ઉપયોગ ઘણો કમી થઈ જાય છે, જે હિતકારક નથી. ઘઉંમાં ઘણાં ખોરાક તરીકે ઉપયોગી તત્ત્વો છે અને તેથી ઘઉં ખોરાક તરીકે જરૂરી છે. ઘઉંમાંનું યુક્ત ઉપરના પડતું કાઢી નાંખવું જોઈએ નહિ. પરંતુ તે સાથેજ તેનો ઉપયોગ કરવો. યુક્ત કાઢી નાખ્યા બાદ મેદાની બનાવવામાં આવતી ચીજો ખાધામાં ફીક પડતી નથી જે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે.

દુધમાંથી બનતા પદાર્થો છાશ, માખણ, ધી એ પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગી છે; પરંતુ એ ચીજોની હદ બહાર મોંઘવારીથી તેનો ઉપયોગ જોઈતા પ્રમાણમાં ઘણાઓ કરી શકતા નથી. તેમ ધી-માખણ-દુધમાં ખીજ પદાર્થોની તુકસાનકારક મેળવણીથી સંભાળવું જોઈએ.

માંસના ખોરાક સંબંધી હાલમાં ઘણું કહેવામાં તથા લખવામાં આવે છે. એ ખોરાક બનતાં સુધી નહિ ખાવામાં આવે તો વધારે સારું છે. જેઓ દર પેઢી ખાતા આવ્યા છે, અને ચાલુ ખાય છે તેમને એ ખોરાક એકદમ તજવાનું મુશ્કેલી ભર્યું થઈ પડે છે. પરંતુ એ ખોરાક હવે એટલો મોંઘો થતો જાય છે કે માંસના પાચાત્મ અનુભવી વેપારીઓના જણાવ્યા પ્રમાણે માંસનો ઉપયોગ નર્મદીકના ભવિષ્યમાં ફક્ત ગૃહસ્થ લોકો કરી શકે

ઐટલી બધી બારે તેની ક્રીંમત વધશે. છતાં માંસના શોષીન લોક ખરીદા વિના તો રહેવાના નથીજ. માંસના ખોરાકથી ફાયદા કરતાં એકંદર રીતે નુકશાન વધારે છે. એ ઉત્તેજક Stimulating છે. માંસથી ખરી શક્તિ મળતી નથી. અને એવી સ્ત્રીજના ઉપયોગથી તેના લોહીને ઉરકેરનારા ગુણને લીધે તાત્કાલિક ગરમી અને જાગૃતિ લાવે છે, પરંતુ એકંદર રીતે નુકશાનકારક છે:—

એજ પ્રમાણે આ, કૌશી, દારૂ, તાડી વગેરે બનાવરી ગરમ તથા ઠંડાં પીણાં; માંસ, મચ્છીનો ખોરાક, આથેલા, સડવેલા, તળેલા પદાર્થો; હરેક જાતના મસાલા વગેરે ખોરાક તરીકે બીનઉપયોગી વસ્તુઓના વાપર નુકસાનકારક છે. એવી વસ્તુઓની મારફત શરીરમાં દાખલ થતાં ઝેર અથવા કચરાનો નીકાલ કરવાને શરીરની પ્રકૃતિને હદ બહાર મહેનત પડે છે. પુરૂષોમાં વીર્યવિકાર તથા સ્ત્રીઓમાં પ્રદર, ધુપણી, ધાતુના વિકાર વધવામાં આવા ખોરાક મુખ્ય કરીને કારણરૂપ થઈ પડે છે; તથા વિષયવાસના વધે છે.

ખોરાકમાં જેમ તેના ગુણ-રોપ અથવા જાત માટે સંભાળ રાખવાની છે તેમ વિશેષ સંભાળ ખોરાકનું પ્રમાણ ઐટલે ખોરાક કેટલા જગ્યામાં આવે તે વિષે લેવાની છે. ખોરાક જૂખ અને શરીરની પ્રકૃતિ, બળ અને મહેનત પ્રમાણે જોઈતા જગ્યા કરતાં વધુ ખાવાથી શરીરને પોષણ તથા બળ મળતું નથી; પણ એવા હદ ઉપરાંત ખોરાકના પડેલા જગ્યાનો નીકાલ કરવા અથવા પાચન કરવા શરીરની તમામ શક્તિ મોટે ભાગે ખર્ચાઈ જાય છે જેથી શરીર ઉલટું નખળું પડે છે.

આપણાં દરરોજનાં ખાન-પાન સંબંધી જોઈતું લક્ષ આપવામાં આવતું નથી. તેથીજ મનુષ્યોના મોટા ભાગમાં માંદગી-અશક્તિ વધતી જાય છે. હાલમાં થતાં દરદોનો પચાસ ટકા ઉપર ભાગ ખાન-પાનને લગતી ભૂલ અથવા બેદરકારી અથવા વધુ ખાવાની ટેવને આભારી છે. હમેશાં સાદા અને સાત્ત્વિક ખોરાકના ઉપયોગથી તન અને મનની દુરસ્તી જળવી શકાય છે. રોગ, વ્યાધિ અથવા શારીરિક અને માનસિક દરદોથી પીડાવાનો જાય રહેતો નથી.

ખાન-પાનને લગતો વિષય ઐટલો બધો મહત્વનો છે કે તે સંબંધી પુરતી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ખાન-પાનને લગતી સંભાળ લેવાથીજ ઘણા પ્રકારનાં દરદો થતાં નથી અનેકથમાં હોય છે તે દૈં થઈ જાય છે.

## ખ.રો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ?

યુવાવસ્થાની પુનઃ પ્રાપ્તિના ઉપાય.

( લેખક: તંત્રી. )

[ અનુસંધાન ગતોક્તના પૃષ્ઠ ૩૧૪ થી. ]

યુવાવસ્થા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને ટકાવી રાખવામાં “ઝોલીવ” તેજની મદદ ઐટલી બધી જરૂરી છે કે તેની ક્રીંમત જોટલી આંકડાએ તેટલી ઝાઝી છે.

ઝોલાધિના ફળનો અંદરનો ઉપયોગ કરવાની સારી રીત તો જ્યારે તે પાકી જાય ત્યારે તેનું અથાણું કરીને ખાવાની છે. અથાણા તરીકે પાકા ઝોલાધિની જરૂર ઐટલી

બધી વધી પડી છે કે જુદા જુદા દેશોમાં તેની બરણીઓ બરીને મોકલવામાં આવે છે. એક વખત અથવા બંને વખત ખાવાની વખતે ઓલાઈવ ખાવાં જોઈએ. કદાચ વધારે ખવાય તો પણ તેમનાથી નુકશાન થતું નથી. જે પાકેલાં ઓલાઈવ મળી શકે નહિ તો ઓલાઈવ ઑઈલ જે સ્વચ્છ હોય તે દ્વારા હલકી કિંમતનું ઓલાઈવ ઑઈલ લેતા નહિ. કારણ તેમાં કપાશીયાના તેલનું મિશ્રણ આવે છે. એ તેલ વાપરવાની જુદી જુદી રીતો છે. કોઈ દરેક ખાણી વખતે અકેક ચમચી લીંબુના રસની સાથે લે છે. ખીંગ લોકો લેટ્યુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery) અને ટમાટાના કચુંબર ઉપર લીંબુના રસમાં ઓલાઈવ ઑઈલ નાંખી પછી ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે. તેમજ ચરખીવાળા પદાર્થોને બદલે રસોઈમાં ઓલાઈવ ઑઈલ નાંખીને તે વાપરવું એ પણ એક સારો રસ્તો છે, જે લોકોએ ઓલાઈવ ઑઈલ કોઈ દિવસ વાપર્યું ન હોય તેમને પહેલાં તેનો સ્વાદ નવી તરેહનો લાગશે અને તેટલા માટે તેમણે તો કચુંબર (સેલેરી) ની સાથે થોડે થોડે લેવું; અને પછી જેમ જેમ સ્વાદ સહી રહે તેમ તેમ વધારતા જવું. જે કોઈ લોકો જીવનને સશક્ત કરવા માટે રસાયણ મિશ્રણ દવા માગતા હશે તેઓ ઓલાઈવ ઑઈલ વાપરવા લાગશે તો તેમની ધન્ય પુરી પડશે. વૃદ્ધ થયેલા લોકો જે દરરોજ નિયમિત રીતે ઓલાઈવનું તેલ વાપરવા લાગશે તો થોડા વખતમાં તેમને માલુમ પડશે કે તેમના પગ વધારે સ્ફુર્તિથી ઉપડે છે, તેમના સ્નાયુઓ વધારે નરમ થયેલ છે અને જીવનની દરેક ક્રિયા વધારે આનંદમય થઈ છે.

ઓલાઈવનું તેલ ખોરાક તરીકે લેવાથી જીવનને ફરી લાવનાર છે એટલુંજ નહિ પણ બહારના ઉપયોગમાં-ચોળવાથી ધણું અસરકારક છે. તે આપણા શરીરમાં ધણી ઝડપથી ચુસાઈ જાય છે, અને તેથી સ્નાયુ તથા નસો નરમ પડે છે; અને તેમાં રહેલો ચુના જેવો પદાર્થ ગળી જાય છે. વધારામાં એટલુંજ કે જ્યારે બગડેલો પદાર્થ આપણા સાંધા અને આંગળાઓમાં બેગો થાય છે કે જેને આપણે સંધીવા કહીએ છીએ ત્યારે ખીજ દવાની સાથે અર્ધા લીંબુના રસને માળેલાં પાણી (Distilled Water) સાથે પીવાથી ધણો સારો ફાયદો છે.

બહારના ઉપયોગમાં અઠવાડીઆમાં એક કે બે વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી પછી ઓલાઈવ ઑઈલ શરીરને ચોળવું એ ધણું ઉત્તમ છે. એક ખરબચડા ટુવાલથી શરીરને બરાબર લોઈ નાંખી પછી ઓલાઈવના તેલમાં આપણાં આંગળાં ખોળી આપણા સાંધાઓ ઉપર ખુબ ધસવું. જેમ બંને તેમ વધારે ચોળવું એટલે તેલ અધું ચુસાઈ જાય. છતાં પણ જો કંઈ તેલ શરીર ઉપર બાકી રહે તો નરમ કપડા કે ટુવાલથી સાફ કરી નાંખવું.

કેટલાક લોકો તો પોતાની ચંપી કરવા માટે કાબેલ ચંપી કરનારાને નોકર રાખે છે. પણ આમ કરવું એ સાફ નથી. પોતાની ચંપી પોતેજ કરવી જોઈએ. કારણ તેથી બેવડો ફાયદો થાય છે. એક તો ચંપી થાય છે અને વળી કસરત મળે છે. ચંપીથી વધારે ફાયદો થાય તેટલા માટે એટલી વાત હંમેશાં મન આગળ રાખવી કે “ચંપી શરીરની આરોગ્ય શક્તિ વધારવા માટે છે.” વળી ચંપીની ક્રિયામાં ખૂબ જીરૂસો રાખો અને એમ ધારો કે જેમ વધારે જોરથી ચંપી કરીશું તેમ વધારે જીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું. કસરત કોઈ પણ જાનની હોય તે જીવનને વધારનારી હોય છે. કસરત કરતી વખતે માથુસના

મનની સ્થિતિ ઉપર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. ગુસ્સાથી, ખરા દીલથી અને દડતાથી કસરત કરો અને તમારા વિચારો પણ તેવાજ રાખો તો પરિણામે તમને ફાયદોજ થશે.

ગુમાવેલી યુવાવસ્થા પાછી મેળવવામાં હવે જે ત્રીજી બાબત જરૂરી છે તે વિશે હાલ હું વિવેચન કરીશ. એ ત્રીજી બાબત તે આપણા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણોને લેવાની છે. ઘણા લોકો તો સૂર્યનાં કિરણોથી આપણા શરીરને શો લાભ થાય છે તે જાણતાજ નથી; અને જો જાણે છે તો તે બાબત ઉપર લક્ષ આપતા નથી. તેઓ એટલું તો જાણે છે કે બધા જીવન અને શક્તિનું મૂળ એકજ સ્થાન છે, અને તે સૂર્ય છે. તેઓ એમ પણ જાણે છે કે ઝાડ, ફળ, ફૂલ અને અનાજ એ સર્વને સૂર્યની જરૂર છે. તેઓ ખીલાડાં, કુતરાં, અને ખીજાં પ્રાણી સૂર્યના તડકામાં રહી જે આનંદ કરે છે તે જુએ છે, છતાં ખીજાં પ્રાણીને જરૂરનું છે તે પોતાને પણ તેટલુંજ ઉપયોગી છે એ વાત જાણી જાય છે. જ્યાં ઘાસ ઉગેલું હોય એવો એક જમીનનો કકડો જુઓ, તેના ઉપર સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે પણ જુઓ. આવી રીતે તમે જોશો કે ઘાસનો કુદરતી રંગ છે, અને તે સારી કુદરતી વૃદ્ધિ પામે છે. તેજ જગા ઉપર એક કપડાનો કકડો ઢાંકી દો. એક અઠવાડિયા સુધી તેને તાપ અને સૂર્યનાં કિરણો મળી શકે નહિ તેવો કકડો હોવો જોઈએ. અઠવાડિયા પછી જોશો તો જણાશે કે તે ઘાસ કરમાઈ ગયું છે, અને તેનો રંગ પણ બદલાઈ ગયો છે. અને તેના જીવનનો ધણે ભાગે નાશ થયો છે. તે કપડું દૂર કરો અને દ્રવી સૂર્યનાં કિરણોને તે ઘાસ ઉપર પડવા દો. થોડા વખતમાં જોશો તો ઘાસ પુનઃ સજીવન થયું હશે. આ ઉપરથી તમને પણ સમજશે કે સૂર્યનાં કિરણોને આપણા શરીર ઉપર પડવા દઈ સૂર્યની ગરમી અને તેટલી આપણા શરીર ઉપર સોસાવા દેવી જોઈએ. જે લોકો ધરની અંદર એટલે કે સૂર્યના તાપથી દૂર રહે છે. અને જેઓ સૂર્યના તાપમાંજ રહી સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમી સેવે છે. તેમની વચ્ચે દેખીતોજ ફરક માલૂમ પડે છે. પહેલા કલા તે લોકો પીળા શીઘ્ર પડી ગયેલા જણાય છે. ત્યારે સૂર્યના તાપમાં રહેનારાનો રંગ તંદુરસ્તી અને જીવન બતાવનારો રાતો હોય છે. અને વર્ગની શક્તિ અને સ્ફુર્તિનો આધાર પણ સૂર્યની ગરમી જેટલી લીધી હોય તેના ઉપર હોય છે. સૂર્યના તાપમાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, એટલુંજ નહિ પણ તમારે તમારા શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઈએ. તમારા શરીરના જે ભાગને સૂર્યનાં કિરણો મળતાં નથી. તે ભાગ જે ઘાસ ઉપર તમે કપડું ઢાંકો અને જેવો થઈ જાય તેવો થઈ જાય છે. તેમાંની તેની પરિપૂર્ણતા ઉડી જાય છે. તેમજ તમારા શરીરના ભાગ તપાસો. જે ભાગ હમેશાં અજવાળાથી દૂર અને ઢંકાયેલા હોય છે તે ભાગ શીઘ્ર અને તેજ વગરના જણાય છે. જો કે તમે તમારા પોતાના શરીરથી એટલા બધા ટેવાઈ ગયા હો છો કે તેથી તેમાં તમને અકુદરતી કંઈ જણાતું નથી. પણ જો તમે તમારા શરીરને, કોઈ ખીજો માણસ જેણે ઘણો વખત સૂર્યની જીવન પક્ષનારી ગરમીમાં ગાળ્યો હોય તેના શરીર સાથે સરખાવ્યા કરશો તો ઘણો ફેરફાર માલૂમ પડશે અને તમને ઘણું શીખવાનું મળશે.



## સુખી થવાના સાચા સન્માર્ગ.

[ બહોળ રસ્કીન નામના એક ઇંગ્લેન્ડ ઇ. સ. ૧૮૧૯ માં જન્મી મત ૧૯૦૦ માં સ્વર્ગવાસી થયા હતા. આ મહા પુરુષે ચિત્રકળા, શિલ્પશાસ્ત્ર, અર્થશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર, ધર્મશાસ્ત્ર ઇત્યાદિ ગહન વિષયો ઉપર અત્યંત મનનીય ગ્રંથો અતિ સુલલિત ભાષામાં લખ્યા છે. પશ્ચિમના દેશો, જેવા કે યુરોપ, અમેરિકા, ઑસ્ટ્રેલીયા ઇત્યાદિમાં એક એવી વિચાર શ્રેણી ચાલી રહી છે કે વધારેમાં વધારે સંખ્યાબંધ માણસોને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન ઇચ્છવા જોગ છે. પણ તેઓનું, સુખ તે સુખ્યત્વે કરીને શારીરિક સુખ છે, અને તેથી તે સુખ મેળવવાનું મોટામાં મોટું, સુખ્યમાં સુખ્ય સાધન તેઓ ધન-દ્રવ્ય-રૂપિયા ગણે છે. હવે બહુને સુખી કરવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં યોગ્યોને સ્પષ્ટ અને ખરેખરો ગેરલાભ કે હાનિ થતાં હોય તો તેમાં પાપ કે હરકત તેઓ ગણતા નથી. ટુંકમાં, પશ્ચિમની પ્રગતિઓમાં મોટામાં મોટો દેવ પૈસો થઈ પડ્યો છે, અને તે પૈસો વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં એકઠો કરીને આપણે ઘણું માણસોને સુખી કરી શકીશું એમ ધારી તે મેળવવા જતાં સેંકડો, હજારો, લાખો, કરોડો મનુષ્યો અને પ્રાણિઓને હાનિ કે દુઃખ થતું હોય તેમાં તેઓ જરા પણ વાંધા ભરેલું ગણતા નથી. આવા ખામી ભરેલા, સ્વાર્થી મિદ્ધાંતને અનુસરવાથી અત્યારે યુરોપમાં દારણ મહાયુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે. એલજીયમ, પોલૅન્ડ વગેરે દેશોની લાખો માણસોની વસ્તી ઘરબાર વગરની થઈ પડી છે, અને ભૂખમરાથી રિમાય છે. વૃદ્ધ ડોસા ડોસીઓના શિર પરથી છાપરાં ઉડી ગયાં છે, કરોડો અનાથ બાળકો પોતાના સુકા પાતળા હાથ રૂદન કરતે કરતે પોતાની માતા તરફ લંબાવી રોટલીનો ટુકડો ખાવા માટે માગે છે, ત્યારે તેના જવાબમાં તેમની દુઃખી માતાઓ ઉપ્પુ આંસુઓ સિવાય અન્ય કંઈ તેમને આપી શકતી નથી. નીધમેન અને કારપેથીઅન્સની વચ્ચેના અતિ વિશાળ પ્રદેશ પર ભૂખમરા રૂપી રાક્ષસે બાળાને સુકવી નાંખનાર પોતાની કાળા પાંખો પાથરી દીધી છે. કારીગરો કામ વગરના થઈ પડ્યા છે, કારખાનાં અને ફેક્ટરીઓ સર્વે પર તાળાં દેવાયાં છે. વપરાશ વગર હજી કટાઈ જવા લાગ્યાં છે, કારણ કે ખેડૂતો ખેતીનાં ઝોળરો અને વાવવાનાં બી ગુમાવી ખેદા છે. દેશમાં જ્યાં ત્યાં મહામારીઓ અને ઉડતા રોગો ત્રાસ વર્તાવી રહ્યાં છે, અને સુખી ઝુંપડાંઓમાં પૂર્વે સજગતી હતી તે ટાક ઉરાડનારી તાપણીઓ બધી ઝોલવી નાંખવામાં આવી છે. લાખો માણસો હાલમાં રણુક્ષેત્રમાં કપાઈ જઈ કમોતે મુવાં છે, લાખો મનુષ્યો ધામણ થઈ હાથ, પગ, આંખ કે અન્ય અવયવ ગુમાવી વેદનાથી પથારીઓમાં આજોડે છે. લાખો વિધવા થયેલી સ્ત્રીઓ, પોતાના પુત્ર કે ભાઈગુમાવી બેડેલી માતાઓ અને બગીનિઓ અને નિરાધાર થઈ પડેલાં કરોડો બાળકો ઉપ્પુ નિશ્વાસ નાંખતાં આંસુની ધારાઓ ચલાવી રહ્યાં છે. આવું ભયંકર પરિણામ આવવાનું કારણ જર્મની જેવી પ્રગતિઓનો દ્રવ્ય લોભ એજ સુખ્ય કારણ છે. આખરે અનર્ગલ દ્રવ્ય મેળવી દેશને આબાદ અને સુખી કરીશું એવા ખોટા, ભ્રમને આધીન થઈ, તે હેતુ પાર પાડવા જતાં આ પ્રમાણે અખત્રે મનુષ્યો દુઃખી થાય છે, અને લાખોના પ્રાણ જાય છે, છતાં તેમાં લેશ માત્ર પણ અનીતિ કે પાપ થાય છે, એમ જર્મન ઑસ્ટ્રીયન આદિ પાશ્ચાત્ય પ્રગતિઓની ખોપરીઓમાં ઉતરતું નથી તેનું કારણ તેમનો ભૂલ ભરેલો અર્થશાસ્ત્ર ( પૈમા મંબધીનું શાસ્ત્ર )નો મિદ્ધાંતજ છે. ભ્રમમાં

પડી ખોટા સ્વાર્થા નિયમને અનુસરવાથી અતિમ પરિણામ અતિ ભયંકરજ આવવું જોઈએ એ વાત જૉન રસ્કીને પોતાનાં કેટલાંક પુસ્તકોમાં બહુજ સારી રીતે સમજાવી છે. નૉરમન એન્ગ્રેલ નામના એક બીજા વિદ્વાને પણ આ વિષયમાં સારાં પુસ્તક લખ્યાં છે. પરંતુ હાલ તો અહિં આપણે રસ્કીને સાહેબના લખાણનોજ ગુજરાતી સારાંશ “ઇડીયન ઓપીનીયન”ના સન ૧૯૦૮ ના અંકને આધારે આપીશું, કે જેથી આપણને સત્ય વાતનું ભાન થાય, અને દ્રવ્યના ખોટા લોભમાં પડી લાખો મનુષ્યોનું અકલ્યાણ કરતાં આપણે અટકી શકીએ.—તંત્રી ]

પશ્ચિમના દેશોમાં સાધારણ રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે વધારે માણસનું (મેજેરીરીટું) સુખ—તેઓનો ઉદય—એ વધારવાનું માણસનું

**પ્રસ્તાવના.** કામ છે. સુખ એટલે માત્ર શારીરિક સુખ, પૈસા ટકાનું સુખ, એવો અર્થ કરવામાં આવે છે. એવું સુખ મેળવવામાં નીતિના નિયમોનો ભંગ

થાય તેની ખાસ દરકાર કરવામાં આવતી નથી. તેમજ વધારે માણસોનું સુખ જાળવવું એવો હેતુ રાખ્યો છે તેથી જો ચોડાને દુઃખ દેખે વધારેને સુખ અપાય તો તેમ કરવામાં હરકત છે, એમ પશ્ચિમના લોકો માનતા નથી. એવું માનતા નથી તેનું પરિણામ આપણે પશ્ચિમના બધા મુદ્દકોમાં જોઈએ છીએ.

વધારે માણસનું શારીરિક અને પૈસા ટકાનું સુખ હોય એજ શોધવું એવો ખુદાઈ-ધર્મિરી કાયદો નથી. અને જો તેટલુંજ શોધવામાં આવે, ને નીતિના નિયમોનો ભંગ થાય તો તે ધર્મિરી-ખુદાઈ કાયદાથી વિરુદ્ધ છે એવું કેટલાક પશ્ચિમના ડાહ્યા પુરોષોએ બતાવ્યું છે. તેમાં મહંમ જૉન રસ્કીને એ મુખ્ય હતા. “Unto This Last=અંતુ ધીસ લાસ્ટ” નામનું તેમનું લખેલું એક પુસ્તક છે, તે તેમણે પોતે પોતાનાં લખાણોમાં ઉત્તમ ગણ્યું છે. જ્યાં જ્યાં ઇંગ્રેજ બોલાય છે, ત્યાં ત્યાં વિદ્વાનોમાં તે પુસ્તક બહુ વંચાય છે. તેમાં ઉપર બતાવ્યા છે તેવા વિચારોનું બહુજ સરસ રીતે ખંડન કર્યું છે, અને બતાવી આપ્યું છે કે નીતિના નિયમો જાળવવામાંજ પ્રજાનું હિત-બહેતરી છે.

આજ કાલ હિંદુસ્તાનમાં આપણે પશ્ચિમના લોકોની નકલ બહુ કરીએ છીએ. તેમ કેટલીક બાબતમાં કરવાની જરૂર પણ અમે માનીએ છીએ. પણ પશ્ચિમનાં ધણાં ધોરણો ખરાબ છે એમાં શક નથી. ખરાબ છે તેથી દૂર રહેવાની જરૂર તો સૌ કોઈ કબુલ કરશે.

આપણે પૈસો મેળવવાને સારૂ દેશાવર ખેડીએ છીએ. તેની ધુનમાં નીતિને, પ્રજાને-ખુદાને ભૂલી જઈએ છીએ. પરિણામે પરદેશ વેલવાથી લાભને બદલે ઘણો ગેરલાભ થાય છે, અથવા તો પરદેશ ખેડવાનો પુરો લાભ મળતો નથી. સર્વ ધર્મને અંગે નીતિ તો રહેલીજ છે, પણ ધર્મનો વિચાર કર્યા વિનાએ સાધારણ બુદ્ધિથી વિચારતાં નીતિ જાળવતી એ જરૂરનું છે. તેમાં સુખ છે. એવું જૉન રસ્કીને બતાવ્યું છે. તેણે પશ્ચિમના લોકોની આંખ કેટલેક અંશે ખોલી છે ને આજે તેના શિક્ષણના આધારે કેટલાક ગોરાઓ પોતાનું વર્તન ચલાવે છે.

મીસ દેશના એક મહાન તત્ત્વજ્ઞ સોફિસ્ટિસે માણસને શું કરવું ઘટે છે તેનું ચોક્કસ દર્શન કરાવ્યું. તેણે પોતે જેવું કહ્યું તેવુંજ કરી બતાવ્યું. તેના વિચારોનું લખાણ એ રસ્કીનેનાં વિચારો છે, એમ કહી શકાય છે. સોફિસ્ટીસના વિચારો પ્રમાણે ચાલવા-ધંધાનાર માણસે જુદા જુદા ધંધામાં કેમ વર્તવું જોઈએ તે રસ્કીને આબેદુજ રીતે બતાવી આપ્યું છે.



માણસો ધણી બૂલ થાપ ખાય છે. પણ અરસપરસની લાગણીની અસરનો વિચાર કર્યા વિના માણસો કેમ જાણે સંઘાની માફકજ કામ કરતા હોયની સાચાનાં મૂળ. એમ ધારી લેધ તેઓની વર્તણુકને સાફ કાપદા ધડવા, એના જેવી ખીજ મોટી બૂલ એકે જોવામાં આવતી નથી. અને એવી બૂલ તે આપણને હીણપત લગાડનારી ગણાય. જેમ ખીજ ભૂદોમાં ઉપર ટપકે જોતાં કંઈક સાચાનો આભાસ થાય છે તેમ લૌકિક નિયમોને વિષે પણ જોવામાં આવે છે. લૌકિક નિયમો બાંધનારા કહે છે કે “અરસપરસની લાગણી એ તો એક અકસ્માત ગણવો, અને તેવા અકસ્માતના વિચારને દુર રાખીને, માણસને પૈસા એકઠા કરવાનો સંઘો ગણીને, કેવી જાતની મજુરીથી ને કેવી લેવડદેવડથી માણસ વધારેમાં વધારે દોલત એકઠી કરી શકે એ વિચારવાનું છે.”

પણ જો અરસપરસ લાગણીનું જોર લેવડદેવડના ધારાની જાતનું હોત તો ઉપરની દલીલ ખરોખર ગણાત. પરંતુ માણસની લાગણી એ તો અંતરનું બળ છે, અને લેવડદેવડના ધારા એતો બહારનો એક સંસારિક નિયમ છે. એટલે બંનેની એક જાત નથી. આ કારણથી લેવડદેવડના ધારાનું જ્ઞાન તે માણસની લાગણીની અસર તપાસતી વેળા કંઈ કામમાં આવતું નથી.

હાલમાં ચાલતું અર્થશાસ્ત્ર એ શાસ્ત્ર નથી, પણ તે નકામું છે એમ જ્યારે જ્યારે હડતાલો પડે છે ત્યારે આપણે દેખીતી રીતે જોઈ શકીએ છીએ. હડતાલો જેવા યુગ્મવણુ અને અણુના વખતે કે જ્યારે હજારો માણસો અને જથાબંધ ધનના રક્ષણ કે નાશનો સવાલ આવી પડ્યો હોય છે ત્યારે લૌકિકશાસ્ત્રીઓ-અર્થશાસ્ત્રીઓ-પોલીટીક્સ ઇકોનોમીસ્ટો-બિચારા નિરૂપાય અને લાચાર બની ખેસી રહેવા સિવાય ખીજું કંઈજ કરી શકતા નથી. તેઓ એવી કોઈ પણ દલીલો બતાવી શકતા નથી કે જેથી શેઠ અને મજુરો, ધણી અને નોકરોના સામસામેના બંને પક્ષને એક સરખો સંતોષ ઉપજે. તેવે સમયે ધણીઓ એક વિચાર કરે છે, નોકરો ખીજો કરે છે. લેવડદેવડના એકે ધારા તેવે વખતે આપણે લાચ પાડી શકતા નથી. માણસો માથાફેડ કરી બતાવવા માગે છે કે નોકર અને શેઠનો સ્વાર્થ એકજ દિશામાં હોય છે. પણ તેમાંનું કંઈ તેઓ સમજતા નથી, તે વાત તેમને ગળે ઉતરતી નથી. ખરી વાત એમ છે કે એક ખીજનો દુન્યવી-પૈસાનો સ્વાર્થ એકજ ન હોય તેથી કંઈ તેઓએ એક ખીજના સામાવાળીઆ-શત્રુ થઈ એક ખીજની વિરુદ્ધ કામ કરવાની જરૂર નથી. તેઓ હમેશાં તેમજ વર્તે એવો કાંઈ નિયમ નથી. દાખલા તરીકે, એક ઘરમાં ભૂખમરો હોય. તે ઘરમાં એક મા અને તેનાં છોકરાં હોય, બધાંની વચ્ચે રોટલાનો એકજ ટુકડો હોય, અને બધાંને એકી વખતે બહુજ ભૂખ લાગેલી છે. આમાં બંને પક્ષનો-મા અને છોકરાંનો-આવામાં સામસામે-વિરુદ્ધ સ્વાર્થ છે. મા ખાય તો છોકરાં ભૂખે મરે, અને છોકરાં ખાય તો મા ભૂખે રવડે. છતાં પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે તેઓની વચ્ચે અર્થશાસ્ત્રીઓનો કલ્પિત કાપદો કામ કરશે નહિ અને તેઓ એક ખીજનાં સામાવાળીયાં તરીકે વર્તશે નહિ. તેઓની વચ્ચે તો એક એવો દૈવી નિયમ પ્રવર્તે છે કે જે નિયમ કે બળને હિસાબમાંજ લેવાનું હાલના અર્થશાસ્ત્રીઓ ના પાડે છે. આ દૈવી નિયમ, અર્થશાસ્ત્રીઓના આંકડા અને હિસાબોને ધણીવાર ખોટા પાડનાર બળ તે અરસપરસની લાગણી અથવા પ્રેમ છે. અને તેથી કરીને મા પોતે ભૂખી અને વધારે જોરાવર હોવા છતાં પોતે રોટલાનો ટુકડો ખાઈ જતી નથી. તેજ પ્રમાણે માણસો વચ્ચેના સંબંધમાં સમજવું ઘટે છે.

શેડ નોકરના સ્વાર્થ હમેશાં એક બીજાથી સામસામે હોય કે એક હોય એ સંબંધ આપણે કોઇ નિયમ અર્થશાસ્ત્રને આધારે બાંધી શકીએ નહિ. દાખલા તરીકે, નોકરો માંદા અને નમાલા રહે એટલે જોછો દરમાથો આપવામાં શેડનો ખરો સ્વાર્થ નથી સચવાતો તેમજ જો કારખાનું બરોબર ન ચાલી શકે તોપણ બારે પગાર માગવો તેમાં નોકરનોએ ખરો સ્વાર્થ નથી સચવાતો. એટલે આપણે જોઇએ છીએ કે આપણેના ધોરણ (The Law of Exchange or of Demand and Supply) ઉપરથી આપણે કંઈ શાસ્ત્ર ઘટાવી શકીએ એ બનવા જોઈ નથી. ધૃષ્ટિ નિયમજ એવો છે કે પૈસાની વધઘટના ધોરણ ઉપર માણસોનો વહેવાર ન ચાલવો જોઈએ. પણ તે વ્યવહારનો આધાર ન્યાયના ધોરણે હોવો જોઈએ. તેથી માણસોએ સમય વર્તિને નીતિએ કે અનીતિએ પોતાનું કામ કાઢવાનો વિચાર તદ્દન છોડી દેવો જોઈએ. અમુક રીતે વર્તવાથી છેવટે શું અને કેમું પરિણામ આવશે એ વિષે કોઇ માણસ હમેશાં ભવિષ્ય બાબી શકતો નથી. પણ અમુક કામ ન્યાયી છે કે અન્યાયી એટલું તો આપણે ધણે ભાગે હમેશાં જાણી શકીએ છીએ. વળી આપણે એટલું પણ કહી શકીએ છીએ કે નીતિના માર્ગે ચાલવાથી પરિણામ સારું આવતું જોઈએ. તે પરિણામ શું આવશે અથવા કેવી રીતે આવશે તે આપણે કહી શકતા નથી.

નીતિ—ન્યાયના નિયમમાં અસપરસની લાગણીનો સમાવેશ થઈ જાય છે. અને તે લાગણી ઉપર શેડ નોકરના સંબંધનો આધાર રહે છે. આપણે ધારી લેઈએ કે શેડ પોતાના નોકરની પાસેથી બને તેટલું વધારે કામ લેવા ઇચ્છે છે. નોકરને ધડીની કુરસદ નથી આપતો, તેઓને આખી શકાય તેટલો જોછો પગાર આપે છે, તેઓને ગંદાં ઘરોમાં રાખે છે. હુકામાં, નોકર માત્ર દેહ અને જીવ ભેગા રાખી શકે એટલુંજ તેને આપે છે. આમ કરવામાં કોઇ કહેશે કે “શેડ કંઈ અન્યાય કરતો નથી. નોકરે અમુક પગારે પોતાનો આખો વખત શેડને આપ્યો છે, અને તે શરત પ્રમાણે શેડ તેની પાસેથી બને તેટલું વધારે કામ લે છે. કામ કેમું આકર્ષે તેવું તેની હદ બીજાઓને જોઈને શેડ બાંધે છે. જો નોકરને વધારે સારો પગાર મળે તો બીજું નોકરી લેવાની તેને છુટ છે. આને આપણેના ધારા ઘડનારા અર્થશાસ્ત્ર કહે છે. અને તેઓ જણાવે છે કે આમ જોઈએ અને તેટલું વધારે કામ જોછામાં જોછા પૈસાથી કરાવતા શેડને લાભ મળે છે, આગળ ચાલતાં આખી કામ કે પ્રજાને લાભ મળે છે અને તેથી છેવટે તે નોકરને પણ લાભ મળે છે.”

પણ વિચાર કરતાં આપણને જણાય છે કે આ વાત બરોબર નથી. જો નોકર એ એક યંત્ર કે સંચો હોત અને તેને ચલાવવામાં માત્ર અમુક જાતના દુન્યવી જોરનું કામ હોત તો એ દિસાજ લાગુ પડત. પણ અહિં તો નોકરને ચલાવનાર જોર તેનો આત્મા છે. અને આ આત્માનું બળ તે અર્થશાસ્ત્રીઓના બધા નિયમોને ઉધા વાળે છે, ને તેને ખોટા પાડે છે. માણસ રૂપી યંત્રમાં પૈસા રૂપી કોલસા ભરવાથી વધારેમાં વધારે કામ નહિ લેઈ શકાય. તેનું સરસ કામ બ્યારે તેની લાગણી—પ્રેમ ઉદ્દેશમાં આવે ત્યારે જ થાય છે. શેડ અને નોકરની વચ્ચે ગાંઠ પૈસાની નહિ પણ પ્રીતિની હોવી જોઈએ.

દુશીયારીમાં એક સરખા બે શેડ લેઈશું અને નોકરો બંને એક સરખા લેઈશું તો લાગણીવાળા શેડનો નોકર; લાગણી વિનાના શેડના નોકર કરતાં વધારે અને સરસ કામ કરશે. કોઇ કહેશે કે તમારો આ નિયમ બરોબર નથી. કેમકે માયા અને મદરજાનીનો

બદ્ધો ધણી વેળા ઉઠાડે મળે છે, તે નોકર માથે ચઢે છે. પણ એવી દલીલ બાળપણી નથી. જે નોકર માથાના બદલામાં બેદરકારી બતાવે છે, અને પોતાના ઉપર થયેલા શેઠના ઉપકાર ભૂલી જાય છે, તે નોકરના ઉપર જે સખતાઇ વાપરવામાં આવી હોય તો તે વેર લેવા પ્રેરાય અને પોતાના શેઠનો દ્વેષી બને છે. હદાર દિલના શેઠ તરફ જે નોકર અપ્રમાણિક થશે, તે નોકર અન્યાયી શેઠને નુકશાન પહોંચાડશે. એટલે દરેક વખતે અને દરેક માણસની તરફ પરોપકારી નજર રાખવાથી સાફ પરીણામ આવે છે. અહિં આપણે લાગણીના એક જાતના બળ કે જોર તરીકેનું વિચાર કરીએ છીએ. માયા એ સરસ છે તેથી હમેશાં વાપરવી એ એક જુદીજ વાત છે. નેનો આપણે અહિં વિચાર નથી કરતા. આપણે તો અહિં એટલું જ બતાવીએ છીએ કે અર્થશાસ્ત્રના સાધારણ નિયમો જે આપણે જોઈ ગયા તે બધાને માયા-લાગણી રૂપી જોર બરબાદ કરે છે. એટલું જ નહિ પણ લાગણી એ એક જુદાજ પ્રકારનું જોર હોવાથી અર્થ-શાસ્ત્રના બીજા નિયમો સાથે તેને મેળ ખેસતો નથી, પણ તે નિયમોને એક કોરે મૂકીને તે નબી શકે છે. જે શેઠ તાજવાં સાહી હિસાબ કરે અને બદલો મેળવવાના ધરાદાયીજ માયા બતાવે તો તેને નિરાશ થવાનો સંભવ છે. માયા તે માયાને ખાતરજ બતાવાય, અને બદલો તો વગર માથે પોતાની મેળેજ આવે છે. ધર્મ પુસ્તકોમાં પણ લખ્યું છે કે Who-soever will save his life shall lose it, whoso loses it shall find it. આપ મેળવતાં આપેજ મરવું જોઈએ, અને આપને રાખતાં આપ જાય છે.

પક્ષતણ અને તેના સરદારનો દાખલો લેઈએ. જે કોઈ સરદાર અર્થશાસ્ત્રના નિયમો લાગુ પાડીને પોતાની પક્ષતણના સિપાઈ પાસેથી કામ લેવાને માગશે તો ધારણું કામ તે નહિ કરી શકે. ઐતિહાસિક દાખલા લેતાં આપણે જોઈએ છીએ કે જ્યાં સિપાહીઓ સરદારને ચઢાતા નથી ત્યાં ભાગ્યેજ લડાઈ જીતાએલી જોવામાં આવે છે. આમ સરદાર અને સિપાહીની વચ્ચે લાગણીનું જોર એ ખરું જોર છે. તેમ હુંદારાઓની ટાળીમાં પણ સરદારની તરફ હુંદારાની ટાળી પુરી લાગણી ધરાવે છે, તેમ છતાં મીલો વગેરે કારખાનાંમાં શેઠ ચાકર વચ્ચે આવેા ગાઢ સંબંધ આપણે જોતા નથી. તેવું એક કારણ તો એ છે કે આવાં કારખાનાંઓમાં નોકરોના પગારનો આધાર લેવડેવડના ધારાઓ ઉપર રહે છે. એટલે શેઠ ચાકરની વચ્ચે માયા પ્રવર્તવાને બદલે અપ્રીતિનું રાજ્ય ચાલે છે. અને લાગણીને બદલે તેઓનો સંબંધ વિરોધી-સામાવાળીઆ જેવો જોવામાં આવે છે.

હવે અધિક કામ કરનાર નોકરનો પગાર તેની ગરજ વિચારી ઓછો વધારે કરતા રહેવું કે જાણુને માટે તે કામમ રાખવો એ વાતનો વિચાર કરીએ. આપણે જોઈએ છીએ કે જ્યાં ખરેખર સાફ કામ કરાવવાનું હોય છે ત્યાં તે કામદાર-હોદ્દારનો પગાર નક્કીજ કરેલો હોય છે. દાખલા તરીકે, ઇંગ્લેન્ડના વડા પ્રધાનના પદનું લીલામ કરીને અથવા તો ઓછામાં ઓછો પગાર લેઈ કામ કરવા ખુશી હોય તેને તે પદ આપવામાં નથી આવતું પણ ગમે તેવો માણસ હોય છતાં તેને એકજ પગાર અપાય છે. તેમજ જે ઓછામાં ઓછો પગાર લે તેને વિલાયતમાં પાદરીની જગ્યા આપતા નથી. સરકારી અમલદારોની જગ્યાઓના પગાર પણ માણસ પ્રમાણે ફરતા નથી તેમજ તેમની ગરજ વિચારી ઓછા વધારે કરવામાં આવતા નથી પણ હમેશાંને માટે કરાવી રાખેલા હોય છે. છતાં અજાણીની વાત છે કે અર્થશાસ્ત્રીઓ કારખાનાના કામદારોના પગારની હદ આવી રીતે બાંધી શકાય એવું કરતાજ

નથી. આ સાંભળી કોઇ પુછશે કે “શું સારા અને ખરાબ મનુરને એકજ પગાર હોય?” તો તેનો જવાબ એજ કે, હા, ખરી રીતે તો તેમજ હોવું જોઇએ. આ ગોઠવણ રાખવાથી પરિણામ એ આવશે કે જેમ આપણે બધા વેધ વડીલની એકજ શી હોય છતાં આપણે તો સારા વેધ વડીલ પાસેજ જઈશું, તેમજ મનુરોનો દરમાયો એકજ રાખવામાં આવે તોપણ વધારે ઘરાફી તો સારા કારીગરનેજ મળશે. સારા કામદારનું ધનામ એજ કે તેને પહેલો પસંદ કરવામાં આવશે. એટલે કુદરતી અને ખરો નિયમ એજ થયો કે બધા વર્ગોમાં તે તે વર્ગોના કામના આધારે પગારની હદ બાંધવી જોઇએ. જ્યાં આવડત વગરનો માણસ ઝાણો દરમાયો લેઇને શેડોને જૂલાવામાં નાંખી શકે છે ત્યાં અંતે પરિણામ ખુરંજ આવે છે.

પોતાની નોકરી ક્યારે જતી રહેશે તેની ખાત્રી જ્યારે માણસોને નથી હોતી ત્યારે તેઓને વધારે પગાર માગવોજ પડે છે, પણ જો કોઈ પ્રકારે તેઓની ખાતરી થાય કે પોતાની નોકરી કાયમની અને જીવતજીવતની છે તો તેઓ બહુ ઓછા પગારે પણ કામ કરશે. એટલે દેખીતું છે કે જે શેડ પોતાના નોકરોને કાયમને સારૂ રાખે છે તેને છેવટે કાયદોજ થાય છે, અને જે નોકરો કાયમની નોકરી કરે છે તેને પણ કાયદો થાય છે. માટે વેપારની ગમે તે સ્થિતિ હોય છતાં કારખાનાંઓમાં જેટલા કામદારને અસલ રાખ્યા હોય તેટલાને રાખવાજ જોઇએ. નોકરોના મનમાં પોતાની નોકરી સંબંધી અનિશ્ચિતપણું રહેતું જોઇએ નહિ. એ વાત ખરી કે આવા નિયમ પ્રમાણે કામ કરનાર કારખાનાના માલિક પૈસાના મોટા નફા મેળવી શકતા નથી, અને બહુ મોટાં સાહસ ઉઠાવી શકતા નથી. પરંતુ તેમના કામદારો પ્રસંગ આવે પોતાનો જીન આપવા પણ તૈયાર થાય છે, જ્યારે હાલની રીતે કામ ચાલવાથી કામદારો શેડનો લાગ આવે જીવ લેવા તત્પર હોય છે. શેડ નોકર વચ્ચેનો આવો સંબંધ હડતાલો વખતે સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે.

સિપાહીનો ધંધો એ સાધારણ મનુરના ધંધા કરતાં વધારે માનલાયક ગણાયો છે. તેનું કારણ એ છે કે સિપાહીનો ધંધો કતલ કરવાનો નથી, પણ બીજાનો ખચાવ કરતાં પોતે કતલ થવાનો છે. તેવીજ રીતે પોતાનો જીવ જાય ત્યાં સુધી વડીલે ન્યાય અપાવવાનો, ધર્મગુરુઓએ સત્યનોજ ઉપદેશ કરવાનો, તથા વેધ ડોક્ટરે મનુષ્યોને તડુરસ્ત બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ એવી તેમની મૂળ અને ખરી દ્રવ્ય હોવાથીજ તે ધંધાઓ માનપ્રદ ગણાય છે.

આમ ઉપર લખેલા ધંધાઓમાં બને છે તો વેપાર વણજમાં કેમ ન થાય? વેપારની સાથે હમેશાં અનીતિ (અસત્ય, છળ, ભેજસેળ ઇત્યાદિ) ધારી લીધેલી છે તેનું શું કારણ હશે? વિચાર કરતાં એમ જોવામાં આવે છે કે વેપારીને હમેશાં સ્વાર્થજી માની લીધેલ છે. વેપારીનું કામ પણ પ્રજાને જરૂરનું હોય તેમ છતાં એવું આપણે માની લઇએ છીએ કે તેનો હેતુ તો માત્ર પોતાની કોઠી ભરવાનોજ છે. કાયદાઓ પણ, વેપારી કેમ ઝપાટાથી પૈસા એકઠા કરે એવાજ કરવામાં આવે છે. ધોરણો પણ એવાંજ બાંધ્યાં છે કે લેનાર ધણીએ ઝાણમાં ઝાણું દામ આપવું અને વેચનારે જેમ બને તેમ વધારે માગવું અને લેવું. આમ વેપારીને ટેવ પાડી છે, અને પછી લોકો પોતેજ વેપારીને અપ્રમાણિકપણ માટે હલકો ગણે છે. આ ધોરણ ફરવાની જરૂર છે. વેપારીએ સ્વાર્થ જ સાધવો, પૈસાજ એકઠા કરવા, એવો નિયમ નથી. એવો વેપાર તેને આપણે વેપાર નહિ કહીએ, પણ ચોરી

કહીશું. જેમ સિપાહી રાત્રીને સાડ મરે છે તેમ વેપારીએ પ્રજના સુખને અર્થે પૈસા ગુમાવવો ઘટે અને જરૂર પડે જાન પણ ખોવો ઘટે.

બધા રાત્રીમાં—

સીપાહીનો ધંધો પ્રજાનું રક્ષણ કરવાનો છે.

બ્રાહ્મણ અને પાદરીનો પ્રજાને કેળવણી આપવાનો છે.

વૈદ-દાકતરનો પ્રજાને તંદુરસ્તીમાં રાખવાનો છે.

વડીલનો અદ્ધ ઇન્સાફ પ્રજામાં ફેલાવવાનો છે, અને

વેપારીનો પ્રજાને સાફ જોડતો માલ પુરો પાડવાનો છે.

આ બધા ધંધાદારીઓની ફરજ ઘટતે વખતે પોતાનું કર્તવ્ય બળવતાં બળવતાં જાન જાય તોપણ તેની પરવા નહિ રાખવાની છે. એટલે કે—

પોતાની જગા છોડવાને બદલે સીપાહીએ તે જગામાં મરણ કયુલ કરવું. મરણી જેવા બચકર રોગો પ્રજામાં ફેલાતા હોય ત્યારે ત્યાંથી નાશી જવાને બદલે પોતાને મરણી થાય તો પણ વૈદ-દાકતરે હાજર રહી દર્દીઓની સારવાર કરવી. ખર્ચ શીખવતાં લોકો કદાચ અજ્ઞાનને લીધે ભારી નાંખવા આવે તો પણ મરતાં છતાં ધર્મેપરેશકો-પાદરીઓએ ખોટાને બદલે ખર્ચ શીખવવું. ન્યાય મેળવી આપવા જતાં મરવું પડે તો પણ ન્યાયજ થવા દેવો એમ વડીલે કરવું.

આમ ઉપરના ધંધાદારીઓનો મરવા માટે પણ તૈયાર રહેવાનો વખત આપણે જોયો, ત્યારે વેપારીને પ્રજાને માટે મરવાનો ઘટતો વખત શું હશે ? આ સવાલ વેપારીએ તેમજ બધાએ વિચારવા જેવો છે. જે માણસ ઘટતે વખતે મરવા તૈયાર નથી તે શું શું, તે જાણતો નથી. આપણે જોઈ ગયા કે વેપારીનો ધંધો એ પ્રજાને જોડતો માલ પુરો પાડવાનો છે. જેમ ઉપદેશકો-બ્રાહ્મણો-પાદરીઓનો ધંધો તે પગાર મેળવવાનો નથી પણ શીક્ષણ આપવાનો છે, તેમ વેપારીનો ધંધો તે નફો મેળવવાનો નથી પણ માલ પુરો પાડવાનો છે. શીખવનાર ઉપદેશક-બ્રાહ્મણને પાદરીને રોટી મળી રહે છે, તેમ વેપારીને નફો મળી રહે છે. પણ જેમાંથી એકેનો ધંધો પગાર અથવા નફો ઉપર નજર રાખવાનો નથી. બન્નેએ પગાર કે નફો મળે યા ન મળે તો પણ પોતાનો ધંધો-પોતાની ફરજ-બળવવાનો છે. આ વિચાર ખરો હોય તો વેપારી એ ઉત્તમ માનને લાયક છે. કેમકે તેનું કામ માલ સરસ પેદા કરવાનું અને પ્રજાને પોશાક શકે તેવી રીતે પુરો પાડવાનું રહ્યું. તેમ કરતાં તેના હાથ નીચે સેંકડો કે હજારો માણસો હોય છે તેઓનું રક્ષણ કરવું, તેઓની સારવાર કરવી, એ પણ તેનું કામ રહ્યું. આ કરવામાં ધીરજ, બહુ માયા, અને બહુ ચતુરાઈ જોઈએ. અને જુદાં જુદાં કામ કરતાં તેને પણ બીજાઓની માફક મરવું ઘટે તો તે પણ પોતાનો જાન આપે. આવો વેપારી પોતાની ઉપર ગમે તે સંકટ પડે, પોતે બીજારી થઈ જાય તે છતાં માલ ખરાબ નહિ વેચે અને છેતરશે નહિ. વળી પોતાના હાથ તજોનાં માણસોની ઉપર અત્યંત માયાથી વર્તશે. ધણી વેળા મોટાં કારખાનાંઓમાં કે વેપારમાં જુવાનીઓનો નોકરી લે છે, તેઓ કેટલીક વેળા પોતાનાં ઘરખાંચી દુર જાય છે. એટલે યા તો શેડે માખાપ જાનવું પડે છે, અથવા તો જો શેડે બેદરકાર રહે તો જુવાનીઓ વગર માખાપના થઈ પડે છે. એટલે પગલે પગલે વેપારીએ કે શેડે પોતાના મનમાં એકજ ખ્યાલ કરવો ઘટે છે. તે એ કે—

“ જેમ હું મારા દિકરાઓને રાખું તેમજ મારા નોકરોની તરફ વર્તું હું કે નહિ ? ”

એક વહાણના કપ્તાનની તળે ખલાસીઓ હોય તેમાં તેનો દિકરો પણ દાખલ હોય. કપ્તાનની ફરજ બધા ખલાસીને દિકરાની માફક ગણવાની છે. તેમજ વેપારીની નીચે ધણા નોકરોમાં પોતાનો દિકરો પણ હોય તો તે ઘંઘામાં જેમ તે દિકરાની સાથે વર્તે તેમજ તેણે ખીબ નોકરોની સાથે વર્તવું પડશે. આતું નામજ ખરૂં અર્થશાસ્ત્ર ( પોલીટિકલ ઇકોનોમી ) કહેવાય. અને જેમ વહાણના કપ્તાનની ફરજ વહાણ જોખમમાં આવી પડે ત્યારે પોતે સૌથી છેલ્લું તે છોડવાની છે, તેમજ દુકાળ વગેરે ખીજાં સંકટમાં વેપારીની ફરજ પોતાનાં માણસોનો અચાવ પોતાની પહેલાં કરવાની છે. આવા વિચારો કોઈને આશ્ચર્યકારક લાગશે. પણ તેમ લાગે એજ આ જમાનાની નવાઈ છે. કેમકે વિચાર કરતાં સૌ કોઈ જોઈ શકશે કે ખરૂં ધોરણ તો આપણે હમણું કહી ગયા તેજ છે. જે પ્રજા ઉમે ચક્રવાતી છે તે પ્રજામાં ખીજા જાતનું ધોરણ હરગીજ ચાલી નહિ શકે. અંગ્રેજ પ્રજા આજ લગી નબી રહી છે તેનું કારણ, નહિ કે તેમણે અર્થશાસ્ત્રોના નિયમો જાળવેલા છે, પણ તે નિયમોનો ધણા વીરલાઓએ ભંગ કર્યો છે, અને ઉપર બતાવેલા નીતિના નિયમ તેઓએ જાળવેલા છે; તેથીજ તે પ્રજા આજ સુધી નબી રહી છે. એવા નીતિના નિયમોનો ભંગ કરવાથી કેવું નુકસાન થાય છે અને કેમ પ્રજાએ પાછું હાલું પડે એ વિચાર હવે પછી કરીશું.

આપણે “ સાચનાં મૂળ ” વિષે અગાઉ કહી ગયા તેનો જવાબ અર્થશાસ્ત્રીઓ કોઈ વખત નીચે પ્રમાણે આપશે. “ અરસપરસની લાગણીથી કેટલોક કાયદો થાય એ ખરોબર છે. પણ એવી જાતના કાયદાને હિસાબ અર્થશાસ્ત્રીઓ કરતા નથી. તેઓ જે શાસ્ત્રનો વિચાર કરે છે તેમાં તો કયા રીતે પૈસાદાર થવું એનોજ વિચાર આવે છે. તે શાસ્ત્ર ખોટું નથી એટલુંજ નહિ પણ અનુભવે તે અસરકારક છે એમ જોઈ શકાય છે. જેઓ તે શાસ્ત્ર પ્રમાણે ચાલે છે તેઓ ચોક્કસ દોલતવાન થાય છે. અને જેઓ તે પ્રમાણે નથી ચાલતા તે ગરીબ થાય છે. યુરોપના બધા ધનાઢય માણસોએ આ શાસ્ત્રના નિયમો પ્રમાણે ચાલીને પૈસા એકઠા કર્યો છે. આની સામે દલીલો લાવવી તે નકામું છે. દરેક અનુભવી માણસને ખબર છે કે પૈસા કેમ મળે છે, ને કેમ જાય છે. ”

આ ખરોબર નથી. વેપારી વર્ગ પૈસા કમાય છે એ વાત ખરી છે, પણ તે ખરોબર નીતિને માર્ગે કમાવા કે નહિ, અને તેમાં કોઈનું બહુ થયું કે નહિ તે તેઓ નથી જાણી શકતા. પૈસાદાર એ શબ્દનો અર્થ પણ તેઓ ઘણી વેળા નથી સમજતા. જ્યાં તવંગર હોય ત્યાં ગરીબ હોય એ વાતનું તેઓને જાન હોતું નથી. ઘણી વેળા માણસો જૂઠાંથી એમ માને છે કે અમુક ધોરણે ચાલીને બધાં માણસો તવંગર થઈ શકે. ખરૂં જોતાં તે કુચારમાં ફરતા રેંટમાળ-ચક્રની માફક છે. એક દેવકું ખાલી થાય ત્યારે ખીજું ભરાય છે. તમારી પાસે એક રૂપિયા હોય તેની સત્તા, ખીબ જેની પાસે તેટલું નહિ હોય તેની ઉપર ચાલે છે. જો સામેના માણસને તે રૂપિયાની ગરજ નહિ હોય તો તમારી પાસેનો રૂપિયા નકામો છે. તમારા રૂપિયાની સત્તા તે તમારા પોત્રીની તંગી ઉપર છે. જ્યાં તંગી ત્યાંજ તવંગરી નહીં શકે. એટલે અર્થ એવો થયો કે એક માણસને તવંગર થવું હોય તો સામેનાને તંગીમાં રાખવો.

સાંવૈજ્ઞનિક અર્થશાસ્ત્રનો માયનો એ છે કે ખરે વખતે ને ખરી જગ્યાએ જરૂરી અને આનંદદાયક વસ્તુઓ પેદા કરવી, તેને સાચવવી ને તેની આપ લે કરવી. જે ખેડૂત વખતસર પાક ઉતારે છે, જે સુનારો ચણતર ખરોત્તર કરે છે, જે સુતાર લકડકામ ખરોત્તર કરે છે, જે ઝોરત પોતાનું રસોડું ખરોત્તર રાખે છે તે બધાંને ખરો અર્થશાસ્ત્રી ( પોલીટીકલ ઇકોનોમીસ્ટ ) જાણવાં. તે બધાં પ્રજાની હોલતમાં વધારો કરનારાં છે. એથી ઉલટું શાસ્ત્ર તે સાંવૈજ્ઞનિક ન કહેવાય. તેમાં તો એક માણસ માત્ર ધાતુ એકઠી કરે છે ને બીજાને તેની તંગાશમાં રાખી તે ધાતુનો ઉપયોગ કરે છે. આવો ઉપયોગ કરનારા પોતાનાં ખેતરો તથા ટોરફાંખરના કેટલા રૂપીઆ આવશે એમ વિચારી તેટલા પૈસાદાર પોતાને માને છે, તેઓ પોતાના રૂપીઆની કિંમત ખેતર અને ઘેર મળી શકે તેટલી છે એમ વિચારતાં નથી. વળી જે માણસો ધાતુનો-રૂપીઆનો સંગ્રહ કરે છે તેઓ કેટલા મજૂરો મેળવી શકશે એવો વિચાર કરે છે. હવે આપણે ધારી લેઈએ કે અમુક માણસ પાસે સોનું, રૂપું, દાણો વગેરે છે. તેવા માણસને નોકરની ગરજ પડશે. પણ જો તેના પડોશીમાં કાંઈને સોના રૂપાની કે દાણાની જરૂર નહિ હોય તો તેને નોકર મળવાનો મુશ્કેલ થઈ પડશે. એટલે પૈસાદાર માણસે પોતે પોતાનો રોટલો પકાવવો પડશે; પોતે પોતાનાં કપડાં ખીવવાં પડશે; પોતે પોતાનું ખેતર ખેડવું પડશે. તે માણસને તેના સોનાની કિંમત તેની જમીનમાંની પીળા કાંકરી જેટલી પડશે, તેના દાણો સડશે. કેમકે તે કાંઈ તેના પડોશી કરતાં વધારે ખાનારો નથી એટલે તે માણસે બીજાની માફક સખત મજૂરી કરીનેજ પોતાનો ગુજરો કરવો પડશે. આવી સ્થિતિમાં ધણા માણસો સોનું, રૂપું, વગેરે એકઠું કરવા નહિ માગે. ઉઠો વિચાર કરીશું તો આપણને જાણશે કે પૈસા મેળવવા તેનો અર્થ એ છે કે બીજા માણસોની ઉપર સત્તા મેળવવી,—આપણા સુખને સાચા ચાકરની, વેપારીની કે કારીગરની મજૂરી મેળવવી, અને આવી સત્તા સામેના માણસોની ગરીબાઈના પ્રમાણમાંજ આપણને મળી શકશે. એક સુતારને રાખતાં જો તેને રાખનાર એકજ માણસ હશે તો તે સુતાર જે મજૂરી તે રોજ લેશે. જો તેને રાખનાર બે ચાર માણસ હશે તો જે વધારે રોજ આપશે તેને ત્યાં તે સુતાર જશે. એટલે પરિણામ એવું આવશે કે પૈસાદાર થવું એનો અર્થ એ થશે કે બંને તેટલાં માણસોને આપણા ફરતાં વધારે તંગીમાં રાખવાં, અર્થશાસ્ત્રીઓ ઘણી વાર માની લે છે કે આ પ્રમાણે રૈયતને તંગીમાં રાખવાથી પ્રજાને લાભ છે. બધા માણસો સરખા થાય એમ તો બંને તેવું નથી. પણ ગેરવાજખી રીતે માણસોમાં તંગી પેદા કરવાથી પ્રજા દુઃખી થાય છે. કુદરતી રીતે તંગી અને બરાવો રહેવાથી પ્રજા સુખી થાય છે અને સુખી રહે છે.

આવી રીતે અમુક પ્રજામાં પૈસાનું ચક્રર અથવા ફરવું તે શરીરમાં લોહીના ફરવાની માફક છે. લોહી અપાઠાથી ફરે છે તે યાતો તંદુરસ્તી અને કસરતની હોલતની નસો. નિશાની હોય, અથવા તો સરમ ઉપજવાની કે તાવની નિશાની હોય. શરીરની ઉપર એક જાતની લાલી તે તંદુરસ્તી ખતાવે છે, બીજી લાલી તે ઘાસણીના ( કાપના ) રોગનું ચિન્હ હોય છે. વળી એક જગ્યાએ લોહીનો બરાવો થાય તો શરીરને નુકસાન થાય છે, તેમ એક જગ્યાએ પૈસાનો ખડું બરાવો થાય, તે ફરતા અટકે, તો તે પ્રજાને નુકસાનીનું કારણ થઈ પડે છે.

ધારો કે બે ખજાની વડાણ ભાગવાથી એક વેરાન દિનારા ઉપર આવી પડવા છે.

ત્યાં તેઓને પોતાની મહેનતે પોતાનો ખોરાક વગેરે નીપજવવો પડે છે. જો તેઓ બન્ને તન્દુરસ્ત રહી સાથે કામ કરે તો સાફ ધર બાંધે, ખેતર ખેડે ને ભવિષ્યમાં કાંઈ બચાવે. આને આપણે ખરી દોલત કહી શકીએ. અને જો બન્ને સારી રીતે કામ કરે તો બન્નેનો તેમાં સરખો હિસ્સો ગણાય. એટલે તેઓને જે શાસ્ત્ર લાગુ પડ્યું તે એજ કે તેઓની મહેનતનાં ફળ તેઓને વહેંચી લેવાનો હક થયો. હવે ધારો કે થોડી મુદત પછી તેમાંથી એક જણને અસંતોષ થયો. તેથી તેઓએ જમીનના ભાગ પાડ્યા ને દરેક જણ પોતાને હિસાબે તે પોતાની મેજે કામ કરવા લાગ્યો. વળી ધારો કે અણીને વખતે એક જણ માંદો પડ્યો. એમ થવાથી બીજાને પોતાની મદદે બોલાવશે. ત્યારે બીજે કહેશે: “હું એટલું કામ તમારે સાફ કરવાને તૈયાર છું, પણ એવી શરતે કે જ્યારે કામ પડે ત્યારે તમારે મારે સાફ તેટલુંજ કરવું. તમારે મને લખી આપવું પડશે કે જેટલા કલાક હું કામ કરું તેટલા કલાક તમારે મારી જમીન ઉપર ખપ પડ્યે કામ કરવું.” વળી ધારો કે માંદાની માંદગી લાંબી ચાલી ને દરેક વેળાએ પેલા સાગ્ર માણસને ઉપર પ્રમાણે લખત આપવું પડ્યું. ત્યારે માંદો સાગ્રે થાય તે વેળા દરેક જણની શી સ્થિતિ થઈ? બન્ને જણ ગરીબ થયા ગણાય. કેમકે માંદો માણસ ખાટલે રહ્યા તે દરમિયાન તેના કામનો લાભ ન મળ્યો. પેલો બાકીનું ખૂબ વધારે કામ કરનારો છે એમ માની લેખએ. છતાં તેણે જેટલો વખત માંદાની જમીનને આપ્યો તેટલો પોતાની જમીનમાંથી ગયો એ તો ચોક્કસ વાત હશે. એટલે બન્ને જણાની જે મીલકત હોતી તેમજ તેમાં ઘટાડો થયો.

એટલુંજ નહિ પણ તે બન્ને વચ્ચેનો સંબંધ બદલાયો; માંદો માણસ પેલાનો કરજ દાર થયો ને પોતાની મજૂરી આપીનેજ પોતાનું અનાજ લેઈ શકે. હવે ધારો કે સાગ્ર માણસે પોતાને મળેલા દસ્તાવેજનો ઉપયોગ કરવા ધાર્યું. જો તેમ કરે તો તે પોતે તદ્દન આરામ લેઈ શકે-આળસુ થઈ શકે; તેની મરજી પડે તો સાગ્ર થયેલા માણસની પાસેથી બીજાં લખત લે. આમાં કાંઈ ગેરકાયદેસર-થયું એમ કોઈ નહિ કહી શકે. હવે જો કોઈ પરદેશી ચડી આવે તો તે જોશે કે એક માણસ દોલતવાન થયો છે ને બીજો માંદો પડ્યો છે. તે વળી જોશે કે એક જણ તો એશઆરામ કરતો આળસમાં પડ્યો રહે છે, અને બીજો મજૂરી કરતો છતાં તંગી ભોગવે છે. આમાંથી વાંચનાર જેમ શકશે કે બીજાની મજૂરી મેળવવાના હકનું પરિણામ એ આવે છે કે ખરી દોલતનો ઘટાડો થાય છે.

હવે બીજો દાખલો લેખએ. ત્રણ જણે એક રાજ્ય સ્થાપ્યું ને ત્રણે જણ નાંખા રહેલા લાગ્યા. દરેકે જુદો જુદો પાક ઉતાર્યો કે જેનો ઉપયોગ બધા કરી શકે. વળી ધારો કે તેમાંથી એક માણસે બધાનાં વખતનો બચાવ કરવા સાર પોતે ખેતી છોડીને એકનો માત્ર બીજાને પહોંચાડવાનું માથે લીધું અને બદલામાં અનાજ લેવાનું ઠરાવ્યું. જો આ માણસ નિયમસર માલ લાવે અને લેઈ જાય તો બધાને લાભ થાય. હવે ધારો કે આ માણસ માલની આપ લે કરવામાં ચોરી કરે છે. પછી તંગીનો વખત આવે છે, તે વેળા તે દલાલ પોતે ચોરેલો દાણો બહુ આકરે ભાવે આપે છે. આમ કરતાં છેવટે તે માણસ બેક બેડુતને બીખારી કરી મુકી શકે છે અને છેવટે તેઓને પોતાના મજૂર બનાવે.

ઉપરનો દાખલો ચોક્કસો અન્યાય બતાવે છે. છતાં આમજ દાલના વેપારીઓને મામલો માલે છે. વળી આપણે એમ પણ જાણી શકીશું કે આમ ચોરીનો બનાવ બન્યા પછી ત્રણે જણની મીલકત એકઠી કરીશું તો તે, પેલો માણસ પ્રમાણિક હોત ને જેટલી



થાત તેના કરતાં ઓછી થશે. પેલા બે ખેડૂતોનું કામ ઓછું થયું. તેઓને જોઈતી ચીજો નહિ મળવાથી તેમની મહેનતનું સંપૂર્ણ ફળ તેઓ નહિ લાવી શક્યા. અને પેલા ચોર દલાલના હાથમાં જે ચોરીનો માલ આવ્યો તેનો પુરો અને સરસ ઉપયોગ થયો નહિ.

એટલે આપણે ગણીતના જેવો હિસાબ કરી શકીએ છીએ કે અમુક પ્રજાની દોલત તપાસતાં તે દોલત કેમ મળી છે તેની ઉપર, તેને પૈસાદાર ગણવી કે નહિ તેનો આધાર રહેલો છે. પ્રજાની પાસે આટલા પૈસા છે તેથી તે તેટલી પૈસાદાર છે, એમ નહિ કહી શકાય. અમુક માણસના હાથમાં અમુક પૈસા તે ખંત, હોંશિયારી, અને આખાદાનીની નિશાની હોય; અથવા તો નાશકારક એશઆરામ, મોજમજા, અતિ જીલમ અને દગાની નિશાની હોય. અને આમ હિસાબ કરવો તે માત્ર નીતિ બતાવે છે એટલું જ નહિ પણ અંકગણીતથી ગણાય તેવો પૈસો બતાવે છે. એક દોલત એવી છે કે જે પેદા થતાં ખીજ દશગણી ખીજે પેદા થઈ હોય. ખીજ એવી છે કે એક માણસના હાથમાં આવતાં દશગણીનો ખીજની પાસે નાશ થયો હોય.

એટલે નીતિ અનીતિનો વિચાર કર્યા વિના દોલત એકઠી કરવાના ધારા ધડવા એ તો માત્ર માણસની મગરૂરી બતાવનારી વાત થઈ. “સરતામાં સસ્તુ ખરીદી મોંઘામાં મોંઘું વેચવું” એવો જે નિયમ પશ્ચિમના અર્થશાસ્ત્રનો છે તેના જેવું ખીજું કશું માણસને નામોશી લગાડનારું નથી. “સરતામાં સસ્તું લેવું” એ તો સમજ્યા. પણ બાવ કેમ ધટ્યા? આગ લાગ્યા પછી ભારોટીયાં બળીને થયેલા કોલસા તે સોંઘા હોઈ શકે છે. ધરતીકંપ થયા પછી પડી ગયેલા ધરની ઈંટો સોંધી હોઈ શકે છે. પણ તેથી આગ અને ધરતીકંપ એ પ્રજાના લાભને સારૂ થયાં એમ કહેવાની કોઈની કિંમત નહિ ચાલે. વળી “મોંઘામાં મોંઘું વેચવું” એ સમજ્યા. પણ મોંઘવારી કેમ આવી? ખોરાકના પૈસા તમને આજ સારા ઉપજ્યા, પણ તમે શું તે પૈસા મરતા માણસની છેલ્લી કોડી પડાવીને લીધા? અથવા તો તમે તે ખોરાક કોઈ શાહુકારને આપ્યો કે જે કાલે તમારૂં બધું પડાવી લેશે? કે શું તમે તે કોઈ લડવૈયાને આપ્યો કે જે લડવૈયો આવતી કાલ તમારી ત્રીજેરી કે બેંક હુંટવા બનારો છે? આમાંના એકે સવાલનો જવાબ તમે વખતે ન આપી શકો એવું બની શકે છે. કેમકે તમે જીજ્ઞાસુ નથી. પણ તમે બ્યાજખી દામે નીતિમર તમારો માલ વેચ્યો કે નહિ તે તો કહી શકો છો. અને બ્યાજખી ન્યાયનીજ દરકાર રાખવાની જરૂર છે. તમારા કામથી કોઈને હુખ ન થાય એટલું જ જીજ્ઞાસુ અને તે પ્રમાણે કરવું એ તમારી દરજ્જા છે.

આપણે જોઈ ગયા કે પૈસાની કિંમત, માણસોની મજૂરી તે વડે મેળવવા ઉપર છે. ને મજૂરી મફત મળી શકે તો પૈસાની ગરજ રહેતી નથી. પણ માણસોની મજૂરી વગર પૈસે મળી શકે એવા દાખલા જોવામાં આવે છે. અને પૈસાબળ કરતાં ખીજું નીતિબળ (ધાર્મિકબળ) વિશેષ કામ કરી શકે છે, એવા દાખલા આપણે જોયેલા છે. પૈસા જ્યાં કામ નથી કરી શકતા ત્યાં સદ્ગુણ કામ કરે છે એમ પણ આપણે જોયું છે. સુધરેલા દેશોમાં ઘણે રથજો પૈસાથી માણસોને જોળી કે લલચાવી શકાતા નથી.

વળી ને આપણે કહ્યું કરીએ કે માણસોની પાસેથી કામ લેવાની શક્તિ તેજ દોલત છે, તો આપણે એમ પણ જોઈ શકીએ કે તે માણસો જેટલે દરજ્જે હોંશિયાર અને નીતિવાન હોય તેટલે દરજ્જે દોલતનું માપ વધે છે. આમ વિચારતાં આપણને જણાય છે

કે ખરી દોલત તે સોનું, રૂપું કે ઝવેરાત નથી પણ માણસો પોતે છે. દોલત માટેની ખોળ પૃથ્વીના પેટમાં, અવનિનાં આંતરડાંમાં, નથી કરવાની પણ માણસના દિલમાં કરવાની છે, અને એ વાત ખરી હોય તો અર્થશાસ્ત્રનો ખરો નિયમ તો એ થયો કે જેમ અને તેમ માણસોને તનમાં, મનમાં, અને માનઆપદમાં કુશળ રાખવાં. એવો અવસર પણ આવશે કે જ્યારે ખરા સુધરેલા દેશો ગોવળકાંડાના હિરાથી ગુંલામોને શણગારી પોતાની દોલતનો દેખાવ કરવાને બદલે, ખરા-ગ્રીસના નામાંકિત માણસે કહેલું તેની માફક પોતાના નીતિમાન મહાપુરુષોને બતાવી કહી શકશે કે “આ મારી દોલત છે.”

ઈસ્વીસન પૂર્વે કેટલાંક સૈફાં ઉપર એક યાહુદી વેપારી થઈ ગયો. તેનું નામ સોલો-

મન (સુલેમાન) હતું. તેણે ઘણો પૈસો મેળવ્યો હતો. અને તે

અદલ ન્યાય, ઘણો પ્રખ્યાત થયો હતો. તેનાં વચનો, કહેવતો આજ પણ પશ્ચિમના

દેશોમાં ફેલાવો પામેલાં છે. વેનીસના લોકો તેને એટલો મહાતા કે

તેઓએ વેનીસમાં તેનું બાવલું ઉઠું કરેલું. જો કે એની કહેવતો આ જમાનામાં ગોખી રાખવામાં આવે છે છતાં તે પ્રમાણે ચાલનારા બહુ થોડા આદમીઓ છે. તે કહે છે કે “જેઓ જુદું બોલીને પૈસો કમાય છે, તેઓ મગર છે ને તેઓના મોતની” એ નિશાની છે.” વળી ખીજ જગાએ તેણે કહ્યું છે કે “હરામખોરાની દોલત કાંઈ કાયદો કરતી નથી. સત્ય એ મોતમાંથી બચાવે છે.” આ બન્ને કહેવતોમાં સોલોમનને બતાવ્યું છે કે અન્યાયે મેળવેલી દોલતનું પરિણામ મોત છે. આ જમાનામાં વ્યવહારમાં જુદું અને અન્યાય એવી સરસ રીતે બોલવામાં અને કરવામાં આવે છે કે આપણે સાધારણ રીતે તે કહી શકતા નથી. જેમકે જુદી જાહેર ખખરાં છાપવામાં આવે છે. વસ્તુઓ ઉપર માણસ બોળવાય તેવાં નામ ચોંટાડવામાં આવે છે, વગેરે.

વળી તે ડાહ્યો માણસ કહે છે: “જેઓ દોલત વધારવાને ખાતર ગરીબોને પીડે છે તે છેવટે બીખ માગતા થશે.” વળી તે કહે છે: “ગરીબોને સતાવો નહિ, કેમકે તેઓ ગરીબ છે. વેપારમાં પીડાએલાની ઉપર જીલમ ન કરો. કેમકે જેઓ ગરીબને સતાવશે તેને ખુદા સતાવશે.” મહાત્મા તુલસીદાસજીનું પણ આયુજ વચન છે કે-“તુલસી હાય ગરીબજી, કયું ન ખાલી જાય; મુંવે દોરકે આંમસે, લોહ બરમ હો જાય.” છતાં હાલમાં તો વેપારમાં મુએલા ઉપરજ પાટુ મારવામાં આવે છે. જે માણસ બીડમાં આવ્યો હોય તે માણસની બીડનો ખોટો લાભ લેવા આપણે તૈયાર થઈ જઈએ છીએ. ધાંડપાડુઓ તવગર ઉપર ધાંડ પાડે છે. પણ વેપારમાં તો ગરીબોને હુટવામાં આવે છે.

વળી સોલોમન કહે છે: “તવગર અને ગરીબ અને સરખા છે. ખુદા તેઓનો પેદા કરનાર છે. ખુદા તેઓને જ્ઞાન આપે છે.” તવગરને ગરીબ વિના, અને ગરીબને તવગર વિના ચાલતું નથી. એક ખીજનો ખપ હંમેશાં રહેલો છે. એટલે કાંઈ કાંઈને ઉચો નીચો કહી શકે તેનું નથી. પણ જ્યારે આ બંને પોતાનું એક સરખાપણું ભૂલી જાય છે, અને પ્રભુ-ખુદા તેઓને સમજ દેનારો છે એ વાતનું ખાન જતું રહે છે ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવે છે.

દોલત એ નદીઓની માફક છે. નદી હમેશાં દરિયા તરફ એટલે નીચાણ તરફ જાય છે. તેમ દોલત પણ હમેશાં ન્યાં જરૂર હોય તેવી જગાએ જવી જોઈએ એવો નિયમ છે. પણ જેમ નદીની ગતિમાં-દિશામાં પ્રયત્નથી ફેરફાર થઈ શકે છે, તેમ દોલતની ગતિમાં

પણ ફેરફાર થઈ શકે છે. ઘણી નદીઓ જ્યાં ત્યાં વહે છે, અને તેમની આસપાસ ઘણું પાણી જરાપ રહી ઝેરી હવા અને ઝેરી વનસ્પતિઓ પેદા થાય છે. તેજ નદીઓને બંધ બાંધી તેનું પાણી જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં વહે તેમ કરવામાં આવે તો તેજ પાણી જમીનને રસાળ કરે છે, અને આસપાસની હવાને ખુશનુમા બનાવે છે. તેમજ દોલતનો ગમે તેમ ઉપયોગ થાય તો તેથી માણસોમાં કુદરત વધે, ભુખમરો આવે, ને દુંધમાં દોલત ઝેર સમાન થાય. પણ જો તેજ દોલતની ગતિને બાંધવામાં આવે, તેને નિયમસર વાપરવામાં આવે તો બાંધેલી નદીની માફક તે દોલત સુખાકારી નિપજવે છે.

અર્થશાસ્ત્રીઓ દોલતના પ્રવાહને નીતિ અને ન્યાયનો બંધ બાંધવાનું અને તેની ગતિને ઘટતી દિશામાં વાળવાના નિયમને તદ્દન ભૂલી જાય છે. તેઓનું શાસ્ત્ર તે માત્ર દોલત મેળવવાનું શાસ્ત્ર છે. પણ દોલત તો ઘણી રીતે મેળવાય છે. એક જમાનો એવો હતો કે જ્યારે યુરોપમાં લોકો પૈસાદારને ઝેર આપી તેનો પૈસો લેધ પોતે પૈસાદાર થતા. આ જમાનામાં ગરીબ લોકોને માટે જે ખોરાક તૈયાર કરવામાં આવે છે તેમાં વેપારીઓ ભેળભેળ કરે છે. જેમ કુધમાં ટંકણખાર, ફારમેલીન વગેરે નાખે છે, આટામાં પટેટા અને સફેદ માટી વગેરે નાખે છે, તેમજ કાંથીમાં ચીકરી, ધી અને માખણમાં ચરખી તથા રંગ વગેરે. આને પણ ઝેર દેધને પૈસાદાર થવાનો હુન્નર અથવા તેવું શાસ્ત્ર આપણે કહીશું ?

પણ અર્થશાસ્ત્રીઓ લૂંટીને પૈસાદાર થવું એવું તદ્દન કહેતા હોય એમ નહિ માનવું જોઈએ. તેઓએ કહેવું જોઈએ કે તેઓનું શાસ્ત્ર “કાયદેસર અને ન્યાયી રીતે પૈસાદાર થવું” એ છે. ઘણી બાબતો કાયદેસર હોય છતાં ન્યાય યુદ્ધિથી ઉલટી હોય એવું આ જમાનામાં બને છે. એટલે ન્યાયની રીતે દોલત મેળવવી એજ ખરો રસ્તો ગણાય. અને જો ન્યાયથીજ દોલત મેળવવી એ ખરું હોય તો માણસનું પ્રથમ કામ ન્યાય યુદ્ધિ શીખવાનું છે. માત્ર આપ લે ( Exchange or Demand and Supply )ના કાયદાથીજ કામ લેવું કે વેપાર કરવો એટલાથીજ ચાલે તેમ નથી. માછલાં, વડ, ઉંદર એજ તેવી રીતે વર્તે તો તે ચાલે. મોટી માછલી નાની માછલીઓને ખાઈ જાય છે, ઉંદર નાના જંતુને ખાય છે, વડ માણસ સુકાંને ખાય છે. તેઓ પણ હોવાથી તેમને તે નિયમ ધરે, કારણ તેઓને બીજી સમજ નથી. પણ પ્રભુએ-પ્રદાએ માણસને તો ઉંચા પ્રકારની સમજ આપી છે, ન્યાય યુદ્ધિ આપી છે. તેની રૂએ તેણે બીજાઓને ખાઈ જઈ—તેઓને છેતરી, તેઓને ભીખારી કરી—પોતે પૈસાદાર થવાનું નથી.

ત્યારે હવે આપણે જોવાનું છે કે મનુરોને મનુરી આપવાનો ન્યાય તે શું ?

આપણે અગાઉ કહી ગયા કે મનુરને બ્યાનખી પગાર એ ગણાય કે જેટલી મનુરી તેણે આજે આપણે સાર કરી તેટલી મનુરી આપણે તેને જોઈએ ત્યારે આપીએ. જો તેને ઝાઢી મનુરી મળે તો ઝાઢો, અને વધારે મનુરી મળે તો વધારે ખદસો ગણાય.

એક માણસને મનુર જોઈએ છે. તેને બે જણ પોતાની મનુરી આપવા કહે છે. હવે જે ઝાણું લે તેને મનુરી આપી હોય તો તે માણસને ઝાણું મળશે. જે વધારે માણસ માગનાર હોય અને મનુર એકજ હોય તો તેને માગ્યું દામ મળશે ને તે મનુરને ઘણું બાગે જોઈએ તે કરતાં વધારે પૈસા મનુરીના મળશે. આ બેજની વચ્ચેની એક રકમ તે બ્યાનખી મનુરી ગણાશે.

મને કોઇ માણસ પૈસા ઉછીના આપે, ને તે મારે અમુક મુદત પછી દેવાના હોય, તો હું તે માણસને વ્યાજ આપીશ; તેમજ આજે મને કોઇ પોતાની મજૂરી આપશે તો તે માણસને મારે તેટલીજ મજૂરી અને તેથી ઈધક વધારે વ્યાજ બદલ આપવું જોઈએ. આજે મારે માટે કોઇ માણસ એક કલાક કામ કરે તો તેને સારૂ મારે એક કલાક ને પાંચ મિનિટ કે તેથી પણ વધારે વખત કામ કરવાનું વચન આપવું જોઈએ. આમ દરેક મજૂરને વિષે સંમતિનું.

હવે જો મારી પાસે બે મજૂર આવે અને તેમાંથી એક જે ઝાણું દામ લે તેને હું કામે લગાડું તો પરિણામ એ આવશે કે જેને મેં કામે લગાડ્યો તે અર્ધો ભૂખ્યો રહેશે, ને જે રોજગાર વિના રહ્યો તે તો એમજ રહેશે. જે મજૂરને હું રાખું તે મજૂરને ખરો ખર દલાડીયું આપું તો પણ ખીજો મજૂર ધંધા વિના રહેશે. છતાં જેને મેં રાખ્યો છે તેને ભૂખે મરવાનું નહિ થાય, અને મેં મારા પૈસાનો વ્યાજખી ઉપયોગ કર્યો ગણાશે. ખરેખરો ભૂખમરો જ્યારે ઝાણું દાઢીયું-પગાર દેવામાં આવે છે ત્યારેજ દાખલ થાય છે. જો હું વ્યાજખી મજૂરી આપું તો મારી પાસે નકામી દોલત એકઠી નહિ થાય, હું મોજ-મજામાં પૈસા નહિ વાપડું, અને મારે હાથે ગરીબાઈ નહિ વધે. જેને હું વ્યાજખી દામ આપીશ તે માણસ ખીજને વ્યાજખી આપતાં શીખશે, ને એમ ન્યાયનો ઝોર સુકાઈ જવાને બદલે જેમ આગળ ચાલશે તેમ જોર લેતો જશે. અને જે પ્રજામાં આ પ્રમાણે ન્યાયની ખુદ્દિ હશે તે પ્રજા સુખી થશે, ને વ્યાજખી રીતે આખા દેશશે.

આ વિચાર પ્રમાણે અર્થશાસ્ત્રીઓ ખોટા પડે છે. તેઓ કહે છે કે જેમ હરીફાઈ વધે તેમ પ્રજા આખાદ થાય. હકીકતમાં—ખરી રીતે જોતાં—આ વાત બૂલભરેલી છે. હરીફાઈનો હેતુ મજૂરીનો દર ઘટાડવાનો છે. ત્યાં પૈસાદાર વધારે પૈસા એકઠો કરે છે, અને ગરીબ વધારે ગરીબ થાય છે. આવી હરીફાઈથી છેવટે પ્રજાનો નાશ થવાનો સંભવ છે. આપલેનો કાયદો તો એ હોવો જોઈએ કે દરેક માણસને તેની લાખકાત મુજબ દાઢીયું મળ્યા કરે. આમાં પણ હરીફાઈ તો રહેશે, છતાં પરિણામ એવું આવશે કે માણસો સુખી અને હોંશીયાર થશે. કેમકે પછી તો મજૂરી મેળવવાને સારૂ પોતાનો દર ઝાણો કરવો પડશે નહિ. પણ કામ મેળવવાને સારૂ હોંશીયાર થવું પડશે. આવાજ કારણથી લોકો સરકારી નોકરી મેળવવા તૈયાર થાય છે. ત્યાં દરજ્જા પ્રમાણે દરમાયા બાંધેલા હોય છે. હરીફાઈ માત્ર હુશીયારીની હોય છે. અરજદાર પોતાની અરજમાં ઝાણો પગાર લેવાનું નથી કહેતો પણ પોતાનામાં ખીજના કરતાં વધારે આવડ કે ચાતુરી છે એમ બતાવે છે. નોકા સૈન્યમાં અને લશ્કરી નોકરીમાં પણ એવોજ નિયમ જાળવવામાં આવે છે, અને તેથીજ ધણે બાજો તેવાં ખાતાંઓમાં ગડબડ અને અનીતિ ઝાણાં જોવામાં આવે છે. છતાં વેપારમાંજ ખોટી હરીફાઈ રહી છે, અને તેના પરિણામે દગો, લુચ્ચાઈ, ચોરી વગેરે અનીતિ વધી પડી છે. ખીજ તરફથી માલ જે તૈયાર થાય છે તે ખરાબ અને સડેલો હોય છે. વેપારી જાણે હું ખાઉં, મજૂર જાણે કે હું છેતરું, અને આહક જાણે હું વચમાંથી કમાઈ લેઉં. આમ વહેવાર બગડે છે, અને માણસોમાં ખટપટ ઉભી થાય છે; ભુખમરો જન્મે છે, દડતાલો વધી પડે છે, શાહુકાર લઈગ્યા અને છે, ને આહકો નીતિ સાચવતા નથી. એક અન્યાયમાંથી ખીજ ધણા પેદા થાય છે ને અંતે શાહુકાર, વાજોતર ને આહક બધા દુઃખી ને પાપમાલ થાય છે. જે પ્રજામાં આવા રિવાજ ચાલે છે તે પ્રજા અંતે હરાન થાય છે. પ્રજાનો પૈસાજ ઝેર રૂપ થઈ પડે છે.

તેથીજ માનીઓએ કહ્યું છે કે પૈસો જ્યાં પરમેશ્વર તુલ્ય પૂજ્ય છે, ત્યાં ખરા પરમેશ્વરને કાંઈ સંભારતું પશુ નથી. દોલત અને ખુદાને અણખનાવ છે. ગરીબની હુપડીમાંજ પ્રભુ વસે છે. આમ પશ્ચિમની પ્રજાઓ મોટેથી બોલે છે છતાં વ્યવહારમાં પૈસાને સર્વોપરી પદ આપે છે. પ્રજાના પૈસાદાર માણસની ગણતરી કરીને પ્રજાને સુખી માને છે, ને અર્થ-શાસ્ત્રીઓ પૈસો જલદીથી કેમ કમાવે તેના કાયદા ધડે છે, કે જે શીખીને પ્રજા પૈસો મેળવે. ખર્ચ અર્થશાસ્ત્ર તો ન્યાય યુક્તિનું છે. દરેક સ્થિતિમાં રહી ન્યાય કેમ કરવો, નીતિ કેમ જાળવવી, એ શાસ્ત્ર જે પ્રજા શીખે છે તેજ સુખી થાય છે. બાકી તો શ્રાંશં છે. અને વિનાશ કાળે વિપરીત યુક્તિ જેવું બને છે. પ્રજાને ગમે તેમ કરી પૈસાદાર થતાં શીખવવું તે વિપરીત યુક્તિ શીખવવા જેવું છે.

અત્યાર સુધીમાં આપણે જોઈ ગયા કે અર્થશાસ્ત્રના જે સાધારણ નિયમો ગણાય છે તે બાજબી નથી. તે નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી માણસો અને પ્રજા ખર્ચ શું? દુઃખી થાય છે. ગરીબ વધારે ગરીબ બને છે અને પૈસાદારની પાસે પૈસો વધારે એકઠો થતો જાય છે; છતાં બેમાંથી એક સુખી થતા કે રહેતા નથી.

અર્થશાસ્ત્રીઓ માણસની વર્તણૂક ઉપર વિચાર નહિ કરતાં જેમ વધારે પૈસો એકઠો થાય તેમ વધારે આખાદાની માને છે તેથી પ્રજાના સુખનો આધાર માત્ર પૈસા ઉપર રાખે છે. તેથી તેઓ શીખવે છે કે જેમ કારીગીરી વગેરેના વધારાથી પૈસો એકઠો થાય તેમ સાફ. આવા વિચારોના ફેલાવાથી જર્મની વગેરે પશ્ચિમના સુલકોમાં કારખાનાં વધી પડ્યાં છે. બહુ માણસો શહેરોમાં એકઠા થાય છે ને ખેતરો છોડી દે છે. બહારની સુંદર અને સ્વચ્છ હવા છોડી કારખાનાંઓમાં ગંદી હવા આપો દહાડો શ્વાસમાં લેઈ સુખ માને છે. પરિણામે પ્રજા નબળી પડતી જાય છે; લોભ વધતો જાય છે; અનીતિ વધારે ફેલાય છે. અને જ્યારે અનીતિ કહાડવાની વાત કરવા બેસીએ ત્યારે ડાહ્યામાં અપતા માણસો વાત કરે છે કે અનીતિ જાય નહિ, અમાની માણસોમાં એકદમ જ્ઞાન આવે નહિ, તેથી જેમ આસે છે તેમ ચાલવા દેવું. આવી દલીલ કરતાં તેઓ બૂલી જાય છે કે ગરીબોની અનીતિનું કારણ તવંગર માણસો છે. તેઓને ખાતર—તેઓની મોજબાજી પુરી પાડવાની ખાતર—ગરીબ મજૂરો રાત દહાડો શુભામગીરી કરે છે. તેઓને શીખવા, સુધરવા, કે નીતિમાન પુણ્યોનો સત્સંગ કરવા એક પગ પશુ મળતી નથી. તવંગરને જોઈ તેઓ ધણ તવંગર થવા માગે છે. તવંગર નથી થવાતું તેથી તેઓ ક્યવાય છે, ગુસ્સે થાય છે, પછી ભાન બૂલે છે ને છેવટે સારે રસ્તે પૈસો ન મળવાથી દગો કરી કે બીજે અનીતિને માર્ગે ધન મેળવવાનાં શ્રાંશં મારે છે. આમ પૈસો અને મજૂરી બંને ફેકટ જાય છે, અથવા દગો—અનીતિ ફેલાવવામાં વપરાય છે.

હકીકતમાં ખરી મજૂરી એ છે કે જેથી ઉપયોગી વસ્તુ પેદા થાય. ઉપયોગી વસ્તુ તેને કહેવી કે જેથી માણસ જાતનું ભરણપોષણ થાય. ભરણપોષણ એનું નામ કે જેથી માણસ માત્રને જોઈતું ખાવાનું તથા ઝોઢવા પહેરવાનું મળે, કે જેથી તે નીતિને માર્ગે રહી જીવન ગુજારે, ને જીવતાં લગી સત્કર્મો કરે. આવો વિચાર કરતાં જે મહાન આરંભો થાય છે તે નકામા ગણવા જોઈએ. કારખાનાંઓ કાઠી ધનાઢય થવાના રસ્તા લેવા તે પાપ કર્મ જેવું થતા ગંભીર છે. પૈસો પેદા કરનારા ઘણા મજે છે, પશુ રીતસર વાપરનારા યોગજ

છે. પૈસો પેદા કરવા જતાં દેશના ભાઇઓને હાનિ થતી હોય, તેઓનો નાશ થતો હોય તો તે પૈસા, તે દોલત, કામનાં નથી. છતાં અતિ ધનસોભ, પ્રજાઓમાં અનીતિ, અદેખાઈ, વેર, ક્રોધ, અને વિગ્રહોત્પન્ન કરણ થઈ પડ્યો છે. દુનિયાંની ઘણી લડાઇઓત્પન્ન ખર્ચ કરણ ધનનો લોભ જોવામાં આવે છે.

માણસો એમ કહેતા જોવામાં આવે છે કે ખીજાઓને સુધારવા, જ્ઞાન આપવું એ બનવા જેવું નથી; તેથી જેમ રહેવું ઘટે તેમ રહેવું ને પૈસો એકઠો કરવો. આમ કહેનારા પોતે નીતિ સાચવતા નથી. કેમકે જે માણસ નીતિ સાચવે છે, ને લોભમાં પડતો નથી તે પ્રથમ તો પોતાનું મન નિશ્ચલ રાખે છે, પોતે ખરા રસ્તામાંથી ચસતો નથી, અને પોતાનાં કામથીજ ખીજાની ઉપર અસર કરે છે. જે મનુષ્યોની પ્રજા બની છે તે મનુષ્યો પોતે જો નીતિના નિયમો ન પાળે તો પ્રજા કેવી રીતે નીતિવાન બની શકે? આપણે ગમે તેમ ચાલી આપણા પડોસીની અનીતિને માટે તેની ભૂલ-કાઠીએ તેથી સારું પરિણામ ક્યાંથી અને કેમ આવે?

આવા વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે પૈસો એ માત્ર સાધન છે. અને તે વડે સુખ તથા દુઃખ બંને મેળવાય છે. જે સારા માણસના હાથમાં પૈસો નીતિને માંગે આવે તો તેથી બેતરો ખેડાય છે, ને અનાજ પાકે છે. ખેડુતો નિર્દોષ મનુરૂં કરી સંતોષ પામે છે, ને પ્રજા સુખી રહે છે. ખરાબ માણસોના હાથમાં પૈસો અનીતિને રસ્તે આવવાથી તેમાં માણસોને હેરાનગતિ પહોંચે છે અને પ્રજા પામમાલ થાય છે. પોતાની પાસે બહુ પૈસા એકઠા થવાથી અભિમાન અને લોભ હઠ ઉપરાંત વધી જાય છે. દાખલા તરીકે જર્મન પ્રજા હાલમાં ગમે તે બહાને, ચેનકેન પ્રકારે, લડાઇ ઉભી કરી, અનીતિના પૈસાનો દારૂ ગોળો બનાવી, પૈસાથી સેતાની શસ્ત્ર વડે લાખો કરોડો માણસોને યંત્રની માફક વશ વર્તાવી મનુષ્ય જાતનું સત્યાનાશ વાળી રહી છે. આ રીતે દારૂગોળો બનાવનારી પ્રજા અને જેની ઉપર તે વપરાય છે તે પ્રજા એમ બંને હેરાન થાય છે. આ વાત ખ્રીસ્તી ગણતરી તે પ્રજા હાલમાં ભૂલી ગઈ છે એ અત્યંત શોકની વાત છે. મહાત્મા ઇસુ ખ્રીસ્તની જાત ઉપર હુમલો થતો જોઈ તેમના અનન્ય ભક્ત-શિષ્ય પીટરનું મન ઉજ્જેરાઈ ગયું અને શરીરબળ-હથીયારબળ-પાશવશક્તિ—Brute Force—વાપરવા તે જતા હતા તે વખતના મહાત્મા ઇસુ ખ્રીસ્તના શબ્દો બહુજ યાદ રાખવા જેવા છે. (આ સંબંધી વર્ણન માથુ. ૨૬. પર માં અને અન્ય સ્થળે બ્રાહ્મણમાં આવે છે). પીટરની એવી દલીલ હતી કે, “હું મારી જાત માટે લડવા માગતો નથી પણ એક અવતારી મહા પુરુષના રક્ષણ માટે શરીરબળ-હથીયારબળ કે ગમે તે ખીજું સાધન વાપરવામાં વાંધો ગણતો નથી.” છતાં આવો વિચાર અને તે વિચાર પ્રમાણેનું વર્તન તદ્દન ગેરબ્યાજબી અને અનીતિ ભરેલું છે એમ સ્પષ્ટ સમજાવી, તે પ્રમાણે વર્તતાં ખાસ અટકાવી, મહાત્મા ખ્રીસ્ત બોલ્યા હતા કે:—“They who take up the sword shall perish by the sword.” જેઓ તરવાર (દારૂગોળો) વાપરવા તરવાર થાય છે તેઓ તરવાર (દારૂગોળો) થીજ નાશ પામશે.”

... એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ખરાં નીતિમાન મનુષ્યો એજ દેશની-દુનિયાંની ખરી દોલત છે. જે પ્રજામાં નીતિ છે, ખરી ન્યાયશક્તિ છે, તેજ પ્રજા ધનવાન-સમૃદ્ધિવાન છે. આ જમાનો મોજમજા માટે નથી, પણ દરેક માણસે પોતાથી બનતી

લોકહિતકારી મહેનત મજૂરી કરવા માટે પ્રભુએ નિર્માણ કર્યો છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા કે જ્યાં એક માણસ દેશને ઉપયોગી કામ નહિ કરતાં આળસુ રહે છે ત્યાં ખીજને બેવડી મજૂરી કરવી પડે છે. આપણા દેશમાં પણ હમણાં હમણાં જે બુધ્ધિમંદો જોવામાં આવે છે તેનું કારણ આજ છે. સંચાઓ, મીસો અને કારખાનાંઓ દેશમાં સ્થાપવાથી થોડાક માણસોના હાથમાં જરૂર કરતાં વધારે પૈસો એકઠો થાય છે, તેથી તેઓ પોતે અને પોતાનાં સગાં સંબંધી એશઆરામી અને આળસુ બને છે, તથા તેજ વખતે હજારો લાખો માણસો પોતાના સ્વતંત્ર અને બાપદાદાના ધંધા શુભાવી બેસે છે, અને નિરાધાર બની બુધ્ધિમંદોના ભોગ થઈ પડે છે. દાખલા તરીકે, બાલણ, વાણીયા જેવી ઉચ્ચ કોમની નિરાધાર વિધવાઓ અને ડોસીઓ ખીચારી પોતાના ધરના ખુણામાં ઘંટી ફેરવી લોકોનાં દળણાં દળીને પોતાનું શુજ્જન માડમાં મલાવતી હોય છે તેવામાં કોઈ ધનલેખી માણસ દળવાના સંચા, એન્જનથી ફરતી ઘંટીઓ, લાવી ન્યાયધિ હોટ સપાટાબંધ દળી આપવા લાગે છે. આવા સંચા ઉપર માત્ર એક કે બેજ માણસ રોકાય છે. એક કે બેજ માણસને રોજ મળે છે, અને તે પણ એવા માણસ કે જે ખીજે સ્થળે પણ સહેલાઈથી રોજ મેળવી શકે. આવા એક બે માણસને રોજ, અને સંચો લાવનાર માણસને આળસુ થવાનું અને ધિક્કારવા લાયક મોજમજા (Ignoble ease) મારવાનું સાધન જે ધન તે મળે છે; પરંતુ તેજ વખતે ખુણે ખેડેલી, આદ્ય વગરની, દીન અને દુઃખી છતાં નીતિને માગે પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતી, કુલીન વિધવાઓ અને ડોસીઓ સેંકડો અને હજારોની સંખ્યામાં રોજગાર વગરની, શુજ્જનના સાધન વગરની, અને જેની દાદરિયાદ કોઈ સાંભળનાર નહિ તેવી થઈ પડે છે. આવીજ રીતે ખીજ સંચાઓના ગેરલાભ પણ બતાવી શકાય. ઉંડો વિચાર કર્યા વગર એમ કહેવામાં આવે કે, “તેવી વિધવાઓ અને ડોસીઓએ બીજું કોઈ સાધન શુજ્જનનું શોધી કઢાડવું.” આવું કહેનાર શખસે જરા પોતાને એક કુલીન, નિરાશ્રિત, વિધવા કે અરધ આંધળા ડોસીની સ્થિતિમાં કલ્પનાથી મૂકીને પછી જોવું કે તેવી હાલતમાં, તેટલી ઉંમરે, નવો ધંધો શોધવા, શીખવા, અને તેની મારફત રોજ મેળવવા ગામમાં આથકવાનું કામ કેટલું બધું મુશ્કેલ, અરે, અશક્ય છે. એટલું બનવા બ્લેમ છે કે બાધસ્ત્રીઓ, મોટારો, મીસોનાં બાંધકારો અને એન્જનો; આગગાડીઓ વગેરે બધાં યંત્રો આ દેશમાંજ તૈયાર કરવામાં આવે અને તે પછીજ આને આ દેશમાં વપરાવા લાગે તો અહિંનાં ઘણાં માણસોને રોજ મળે. પરંતુ તેમ કરવું એનો અર્થ હિંદુસ્તાને હિંદુસ્તાન મટી યુરોપ બનવું એવો થયો. અને હાલમાં યુરોપમાં જે કમકમાટ ઉપજાવે તેવી, સેતાનનાં કાળાં કર્મને પણ શરમાવે તેવી, મહા ભયંકર ખૂનરોજ, અને ગરીબ અનાથ પ્રજાઓની ખાનાખરાખી જર્મની ચલાવી રહ્યું છે તેનો જેને કંઈ ખ્યાલ છે, અને વર્તમાન ભિષણ યુદ્ધ શરૂ થયું તે પૂર્વે પણ પશ્ચિમના ઘણા દેશોના મજૂર વર્ગની ગરીબાઈ અને દયામણી સ્થિતિનો જેને જાતિ અનુભવ છે, તેઓ તો બે હાથ જોડી ધ્વજ પાસે એમજ યાચરી કે: “હે કૃપાળુ પરમેશ્વર ! હિંદુસ્તાનમાં લાખો વર્ષથી સ્થપાયેલો અપૂર્વ આર્ય સુધારો, ઋષિમુનિ પ્રણિત ઉચ્ચ નીતિમય જીવનભાવનાઓ, નિર્દોષ અને ધાર્મિક મમાજ વ્યવસ્થા, સાદાં સરળ જીવન અને ઉચ્ચ પ્રેમપૂર્ણ ચિંતન-મનન-વાણા વ્યવહારો, હે કૃપાનિધાન, તું કાવચ આ ભારતજૂમિમાં ચિરકાળ રાખ. અને અમને પશ્ચિમના કહેવાતા ‘સુધારા’ની ખોટી જગમાંથી બચાવ.”

(અસ્તુ !)

## બે પાનપાનો.\*

(અનુવાદક:-મહારાજ શ્રી અમિષરપ્રસાદ ઋષિરાયજી, મુ. વરસોડા.)

બેકાં હતાં બે જન્મ એક ઉમરાવની ટેબલ પર,  
કાના અડાડીને બરાબર વાત મહી મહી કંઈ કરે;  
બેઉ છલોછલ રસ તણાં પૂરાં ભરેલાં તે હતાં,  
છે એક મુરખીદાર ખીજું સ્વેત રંગે શોભતાં: ૧  
બોલ્યું પ્રથમ મદથી ભર્યું પ્યાસું હતું ને મધનું,  
“સુણ સ્વેત બધું રંગહિણુ વળિ રૂપ હીણા સદ્ય હું;  
જૂતકાળની કરીયે કંથ્રા આપણુ પરસ્પર પ્રીતિથી;  
મહારી સુણી તું ત્હારી કહે સાચી સરળ શુભ નીતિથી. ૨  
નેતા હતો હું નિત્ય જ્યાં જ્યાં જોર મ્હારું ચાલતું,  
ત્યાં હાસ્યતું તોક્ષનતું ધમચકડતું બળ મ્હાલતું;  
વળિ વજ્રના આઘાતથી ગિરિશૃંગ જ્યમ પડતાં ત્રટી,  
ત્યમ મહાન ને ગર્વિષ્ઠ જનનાં ગાત્ર ત્યાં પડતાં ઝુટી. ૩  
બળ શું કહું મ્હારા પરાક્રમનું ત્હને અતિ વર્ણવી,  
ભૂપતિ ભલાના ચુકટને શિરથી લીધા મ્હે છીનવી;  
કીર્તિ તણા ઉચ્ચ શિખરથી પટકાવી પાડ્યા પલ્કમાં,  
જન કેંકનાં કલુષિત કર્યા નામો ખીલ્યાં ને ખલ્કમાં. ૪  
હરી લે લીધાં સદ્ગુણ સત્કર્મો વળી જન કેંકનાં,  
ફિટકારના શિરપાવ દઈ બદનામ કીધાં કેંકનાં;  
લલચાવી પહેલે હુંડે મનહરણુ મ્હારા સ્વાદથી,  
સહરા સમાં કર્યા શુષ્ક હૃદયો યુવક જનનાં સ્વાદથી. ૫  
રાજા તણા મહારાજ હું સંહાર શક્તિવાન બહુ,  
સૌ સકળ જગના સૈન્યથી પણ અધિકતર બળવાન હું;  
કષ્ટ અગ્નિરથના વાહકોના પક્ષધાતી હસ્તથી,  
પાટા પરથી પટકી ગાડી ધાણુ કાઢ્યા મસ્તીથી. ૬  
અથવા અથાડી ગાડીઓ બે પ્રાણુ લીધા કેંકના;  
તરતી હુબાડી આગબોટો પ્રાણુ લીધા કેંકના;  
હુબતાં મુસાફરની અતિ શુણી કારમી ચીસ મોદથી,  
હસતાં ઉમો હું શાન્તિ ધારી હૃદયની બહુ મોદથી. ૭  
સંપત્તિ કીર્તિ સમૃદ્ધતા પ્રતિભા કશું નહિ કામનું,  
જ્યાં રાજ્ય મ્હારું શીર્ષ મ્હારું ત્યાં કશું શું કામનું ?  
દાખી દબાવી ભલભલાં મ્હે દાટ વાળ્યો વિશ્વમાં,  
કહે ત્હેં કયું શું સ્વેત બધું જન્મ પામી વિશ્વમાં ? ૮

\* આ અંકના આરંભમાં આપેલા, અમેરિકાનાં હાલનાં સર્વોત્તમ સી કવિ વિદુષિ એક્ષા બ્હીલર ચિલકોઠસના રચેલા છંદો કાવ્યના ગુર્જર અનુવાદરૂપે આ કવિના છે.



## જઙ્ગોવાચ.

- જળતું ભરેલું જામ બોલ્યું અતિ મૃદુ મંજુલ સ્વરે,  
 “રે ! ! ! શ્રવણ કર મુજ મધ બંધુ મહેં કર્યું શું જગપરે;  
 મહેં બ્રહ્મ કોઇને રાજ્યપદથી કોઇ દી કર્યુંએ નથી,  
 સંહાર પણ મહેં ના કર્યો કશું કોઇતું હર્યુંએ નથી. ૧
- પણ સ્ફટિક સમ મમ શાન્ત બિન્દુઓ યદ્રી મહેં બહુ કર્યું,  
 દુઃખમાં દીધો આશ્વાસ આતુર જનતણું દુઃખકું હર્યું;  
 આનંદ શાન્તિ આપી બહુ બીજવી ભ્રમર પરિતપની,  
 પ્રાણો તપેલા તેહની પીણ હરી સંતપની. ૨
- આવી અને આથી સુખદ મુજ કર્મની સુણજે કથા,  
 નથી બોલતો ગર્વિત ગિરા તહારા સમી વસમી વૃથા;  
 શશિ સૂર્યના સુપ્રકાશમાં રમતો ખીણોમાં ખેલતો,  
 ગિરિશૃંગથી ધસતો અને હસતો મધુરરવ રેલતો. ૩
- શીત બિન્દુઓ વર્ષાવતો ન્હવરાવતો નરનારને,  
 જળના કુવારા ફેડતો હર્ષાવતો નરનારને;  
 કદી અબખંધન તોડતો ગરતો ગગનચૌ પૃથ્વી પર,  
 હું અમિત અમૃત છાંટતો મનહર પડું પૃથ્વી ઉપર. ૪
- કંઈ હરિત વર્ણી ધરતી ચક્ષુ લોકનાં હું ઠારતો,  
 વ્યાધિ ઉપાધિથી વ્યથિતનાં બાલને પણ ઠારતો;  
 નિષ્ફળ મરસમ બૂમિને ફળ ફલથી ફલવાવતો,  
 લચતી લલીત લલના સમી સુદલિત કરતો આવતો. ૫
- મુજ એક સહુથી શ્રેષ્ઠ કૃતિ કહું શ્રવણ ધર ઉન્મત તું,  
 અતિ ચંડ ચક્ર ચલાવી મુજ સ્વેચ્છાથી ઉઘત હું કંઈ;  
 જળ ચક્રીઓના ચક્રથી દળતો કણો કરોડો મણો,  
 ભરતો ઉદર ભરપુર હું નરનારનાં હસતો ધણો. ૬
- તુજ દુષ્ટતાની જાગમાં સપડાયલા મુવકો બહુ,  
 પરિપાક પામી યાદીને મુજ આશ્રયે આવ્યા મહુ;  
 મુજ અંકમાં લહી પુનઃ શાન્તિ સૌખ્યને વળી ઉન્નતિ,  
 શુભ સહાય જળ પ્રોત્સાહને સફળે દીધી મહેં સન્મતિ. ૭
- બૂતકાળની બાધ કથા કહી આ પરસ્પર પ્રીતિથી,  
 તહારી સુણી મહેં મહારી કહી સાચી સરળ શુભ નીતિથી;”  
 કાના અડાડીને બરાબર વાત મહીં મહીં કંઈ કરે,  
 બેઠાં હતાં બે જામ જે ઉમરાવની ટેબલ પરે. ૮

## સટીક કેશવ કલ્યાણ.

અનુવાદક:-પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

[ અનુસંધાન ચંક ૩ જાના ૪૯ ૧૨૬ થી શરૂ. ]

( નાભિ જુલાળ એટલે શું ? તે વિષે ચોપાઈ. )

નેપાલા અરૂં એરંડ મીજે, યુથા ટંકન સખ સમ લીજે;

નાભિ લગાય સ્તુહી પય ઠારી, લગત જુલાળ બહોત સુખકારી. ૧૨૫  
નેપાળા, એરંડાની મીજ, મોરચુ અને ટંકણ એ ચારે સમાનભાગે લઈ ચોર  
( કાંટાળા ચોર )ના દૂધ સાથે ઘુંટી ડુંટી પર લગાડવાથી જુલાળ લાગે છે એટલે કે જેની  
તખીયત નાજુક હોય ને દવા ખાવાથી કાંટાળો હોય તેને માટે આ પ્રયોગ ઉપયોગમાં લેવા  
યોગ્ય છે કે જેથી સુખપૂર્વક જુલાળ લાગે છે. ૧૨૫

( નખે દવા લગાડવાથી જુલાળ લાગવાની તરકીબ. )

તેલ નેપાલા એરંડમીજે, ટંકન પારા સમ રગડીજે;

સ્તુહીપયે નખ નાભિ લગાઈ, ફારસી હકીમ જુલાળ બતાઈ. ૧૨૬  
નેપાળાનું તેલ, એરંડાની મીજ, ટંકણ અને પારા એ બરાબર વજન લઈ ઘુંટી  
કાંટાળા ચોરના દૂધમાં મિશ્ર કરી નખ અથવા ડુંટીપર ચોપાડવાથી સારો જુલાળ લાગે છે.  
આ ફારસી હકીમાયત છે. ૧૨૬

( ઈંદ્રીના જુલાળની તરકીબ. )

દશ ટાંક નરી રેવતચીની, ચેત ખાંડ ટાંક પંદ્રહ લીની;

વાસીજલે તીન દિન ખાના, કૂરપય પથ લિંગચેય લગાના. ૧૨૭

છારી પય પાની ઝીણ કીજે, રેવતચીની તાબિચ દીજે;

ચેત ખાંડ મિલાય પિવાઈ, ઈંદ્રી બિચકા દઈ કટાઈ. ૧૨૮

ખાખાન લેદ શિલાજિત સોરા, રેવતચીની તામે ઠારા;

તક પયપાની ઝીણ કીજે, ઈંદ્રિ જુલાળ પ્રમેહ દુખ છીજે. ૧૨૯

દશ ટાંક રેવચીનીનું લાકડું, અને પંદર ટાંક ઘોળા ખાંડ લઈ તે રેવચીનીનું કપડાણ  
ચૂર્ણ ખાંડ સાથે વાસી પાણીથી ત્રણ દિવસ દાકવામાં આવે અને તે ઉપર દૂધ ચોખાનું પથ  
શાખવામાં આવે તો ઈંદ્રિની પીડા ( ઈંદ્રિ જુલાળ લાગવાથી ) શાંત થાય છે. ૧૨૭ અથવા  
બકરીનું દૂધ અને પાણી મધનીથી વસોવી તેમાં રેવચીનીના લાકડાનું કપડાણ ચૂર્ણ  
નાંખી, ઘોળા ખાંડ સહિત પીવામાં આવતાં ઈંદ્રિને જુલાળ લાગે છે અને તેથી શિશ  
સખથી દર્દ શાંત થાય છે. ૧૨૮

પાપાણુમેદ, શિલાજીત, સુરોખાર અને રેવચીનીના લાકડાનું ચૂર્ણ સર્વ સમાન ભાગે  
( ચૂર્ણરૂપથી ) સઘ છાશ પાણી એકત્ર કરી તે સંગાયે સેવન કરવા વડે ઈંદ્રિ જુલાળ લાગે  
છે અને પ્રમેહની પીડા શાંત થાય છે. ૧૨૯ કિંવા

રેવતચીની સોરા ખારા, ચેતખાંડ અરૂં નિલકજ-ઠારા;

દુગ્ધ મિશ્રીમે અવલેહી જૈ, ઈંદ્રિબિચકા દઈ કટી જૈ. ૧૩૦

રેવતચીની રાંક ત્રય લીજૈ, શેર આધ ગોતક મેલી જૈ;

ત'હલ તક તાપર પથ્ય ખાધ, દૂજે દિન સખ દઈ હરાઈ, ૧૩૧

સુરા શિલાજિત એલચીદાના, કથ્યા સોનાગેર મિલાના;

, અખભેદ સમ દોહો રંકા, (સમ) મિત્રિ સસ દિન પ્રમેહી ફંકા. ૧૩૨

રેવચીનીના લાકડાનું ચૂણું, સુરોખાર, ઘોળા ખાંડ અને તલની રાખ (કે તલસરાની રાખ ?)

સહ દૂધ સાકરમાં મેળવી ચાટવામાં આવે તો ઇંદ્રિ સંબંધી પીડા મટી જાય છે. ૧૩૦ અથવા

ત્રણ ટાંક રેવચીનું ચૂણું, અને અર્ધશેર ગાયત્રી છાશ એ બેઉને સંયુક્ત કરી પીધને

પછી તે ઉપર છાશ અને ભાત ખાવામાં આવતાં ઇંદ્રિ ગુલાબ લાગે છે જેથી ખીજે દિવસે

જેન ઇંદ્રિ સંબંધી બધા દૂર થાય છે. ૧૩૧ અથવા

સુરોખાર, શિલાજીત, એલચીદાણા, કાચો, સોનાગેર અને પાપાણુબેદ એ સઘળાં

બળે ટાંક, સહ સાકર તે સર્વની બરોબર મેળવી તેનો ૭ દિવસ પ્રમેહનો દરદી ઉપયોગ કરે

તો ઇંદ્રિના દરદથી દૂર રહે છે.

( તાવ આવવા અગાઉ કરવાની ક્રિયા વિષે દોહરા. )

જવરાગમન જળ જાનિયે, ક્રિયા સાધારન કીન;

નહીં પવન નહીં પવન બંધ, લંધન દીજૈ તીન. ૧૩૩

તાવ આવવાની આગાહી ( અગમચેતી ) જાણવામાં આવે કે સાધારણ ક્રિયા કરવી

યોગ્ય છે. એટલે કે જ્યાં પવન વધારે ન હોય તેમ બિલકુલ પવન બંધ પણ ન હોય તેવી

જગામાં રહેવું અને ત્રણ દિવસ લંધણુ અગર હલકા ગોળન યુક્ત રહેવું એજ

શાયદાકારક છે. ૧૩૩

( તાવ પાક્યાની મર્યાદા. )

વાયુ જવરકે સસ દિન, દશ અત્રિ પિત્ત જન;

કફકી દ્વાદશ રાત્રિ ગિન, જવર પરિપક્વ પ્રમાન. ૧૩૪

વાયુનો તાવ ૭ દિવસે, પિત્તનો તાવ દશ રાત્રિએ, અને કફનો તાવ બાર રાત્રિ બાદે

પ્રાક્ટી જાય છે માટે તે પહેલાં પાચન ઔષધ આપવાં; પરંતુ તાવનાશના ઉપાયો ન ચોગવા;

કેમકે કાચા રૂપમાંજ તાવ બંધ પાડવાથી દોષો પાકતા નથી જેથી બિગાડ દબાઈ રહેતાં

કરી તે ખીજ રૂપમાં જલેર થાય છે માટે પરિપક્વ થતાં નાશના ઉપાય ચોગવા. ૧૩૪

( તાવમાં કે અન્ય દર્દમાં પાણી આપવાની મર્યાદા. )

વાત પિત્ત ઉન્માદ કફ, સન્નિપાત જવર જન;

ધતનોકેં ઘો ગર્મ જલ, માધવી ચૂન ખાન. ૧૩૫

દિન જલ ગર્મ સો દિન પિયે, નિશા ગર્મ નિશિ દય;

જવર બીતેસે' પ'થ દિન, પિછેહી પાન કરેય. ૧૩૬

વાત પિત્ત કફ અને સન્નિપાતનો તાવ તથા દિવાનાપણુના રોગમાં નિયમપૂર્વક કરેલું

ઉન્દુ પાણીજ આપવું; તે પણ દિવસે કરેલું સાંજ સુધી અને સાંજ પછી કરેલું દિવસ ઉગતાં

લગીજ પાવું, નહીં કે દિવસનું કરેલું રાત્રે પાવું અને રાત્રિનું; કરેલું દિવસે પાવું ! તેમજ

તેનું પાણી તાવ બંધ પડ્યા છતાં પણ માંચ દિવસ પીવાનું ચાલુજ રાખવું જેથી ફરી દોષ

ઠાપ પામતા નથી. ૧૩૫-૧૩૬

( લંધન કરવા લાયક કોણ કોણ ગણાય છે તે વિષે-ચોપાઈ. )

પિત્ત પિશાબ નિંદ નહીં હોઈ, મલ જવર શીશક બંધકુદ્રોધ;

અરૂચિ અછરન ઉદરહ ભારા, વેલાજવરકોં લંધન સારા. ૧૩૭

જેને પિત્તનો કોપ હોય, પેશાબની પીડા હોય, ઉંઘ ન આવતી હોય, પેટના ગિણાડી તાવ આવતો હોય, માથું ચડયુંજ રહેતું હોય, બંધકોપ રહેતો હોય, અરૂચિ, અછરુ, પેટમાં ભાર અને ટાઢમસર તાવ આવતો હોય તેઓને લંધન કરવાથી જલ્દી રોગ શમે છે; કેમકે તેમ કરવાથી દોષ-મળ પાડી જાય છે.

( કોને લંધન ન કરાવવાં ? )

કોઢી કામી લીતજવરીતા, ઘણુ આતુર દુર્બલ વૃદ્ધ છતા;

હીનવીર્ય ગર્ભિણી અતિસારી, લંધન તજે ઇતને નરનારી. ૧૩૮

કોઢી, કામી, ડરવાથી આવેલા તાવવાળો, ગરુગુંજડથી અકળાએલો, દુર્બળ, વૃદ્ધાવસ્થાવંત, હીન વીર્યવાળો, ગર્ભવતી અને દસ્ત લાગ્યા કરવાના રોગવાળો એઓને લંધન કરવા લાયક નથી. પછી તે નર હો યા નારી હો પણ તે લંધન યોગ્ય નથી. ૧૩૮

( લંધન કરવાથી શું શું ગુણ થાય છે ? ન કરવાથી શું શું નુકસાન થાય છે, અને તેથી પરિણામ શું આવવા સંભવ છે વગેરે વગેરે પ્રાપ્તોની અથેતિ માહિતિ ચરક સુશ્રુત વાગ્બટાદિથી જાણી લેવી. )

( કયા દોષનું કયા પહોરમાં પ્રબળપણું હોય છે તે વિષે દોહા. )

પ્રથમ પ્રહરમે પવન બલ, પિત્ત દુપહરે જોર;

પિછલે પહોરે પવન કંદ્રે, આધિ રાત કંદ્રે ભોર. ૧૩૯

દિવસના પહેલા પહોરમાં વાયુનું, ખીજે પહોરે પિત્તનું, પાછલે પહોરે વાયુ તથા કંદ્રનું, અને અડધી રાતે તેમજ પરાંહિયે કંદ્રનું પ્રબળપણું હોય છે. માટે તે તે સમયને અનુસરી ઉપાય ધ્યાનમાં લેવા. ૧૩૯

( ત્રિદોષની મર્યાદા વિષે દોહા. )

સમગ્રી નવમી એકાદશી, ત્રયોદશી તિથિ હોય;

ત્રિદોષકી મર્યાદા યહ, કહે ચિકિત્સક સોય. ૧૪૦

( પાક શંકાશીલ છે; તોપણ સમજાય છે કે ) ૭-૯-૧૧-૧૩ દિવસ લગી ત્રિદોષનું જોર રહે છે એમ વૈદોનું કથન છે, ( તથાપિ અન્ય અર્થ સંભવતો હોય તો પ્રાણામાય વાયકો સુધારી લેશોજ. ) ૧૪૦

( પથ્ય આપવાના નિયમવિષે દોહા. )

વાયુનાડીમે અન્ન લખે, દર્દ દોશુનો હોય;

કંદનાડીમે ખાય તો, શત્રુ સમૌ અન્ન સોય. ૧૪૧

અદ્ય યુપ લંધન સમૌ, સખલ નિખલ જન ખાય;

પિત્ત નાડીમે અન્ન લખે, દિન ન નિંદ ઉન આય. ૧૪૨

( સોરઠો. ) જાંગલ પથ મુખ દર્દ, વાયુ સલેપમ વખત જખ;

હીમચું પથ્ય કરેઝ, પિત્તકોપ પ્રકટેહ તખ. ૧૪૩

( દોહા. ) લધુ પથ્ય મધ્યાન્હ દે, યુપ પિયે દુઃખ જાય;

દશહી ધાનકે આન ગુજ, પ્રકટેહા દિયે યતાય. ૧૪૪

વાયુનાડીમાં અન્ન ખાવાથી દર્દ બમણું જોર કરે છે, કફનાડીમાં અન્ન ખાવાથી તે શત્રુની ગરજ સારે છે, લઘનના સમયમાં થોડા પ્રમાણમાં યુષ બળવાન અને નિર્બળ મનુષ્ય એમ બેઉ જણ ખાઈ શકે છે; તોપણ પિત્તનાડીમાં ખાવાથી વધારે લાભ થાય છે. (ચોથા પદનો સંબંધયુક્ત અર્થ બેસતો નથી.) વાયુ અને શ્લેષ્મ અથવા વાયુના શ્લેષ્મમાં જંગલ પ્રકારનાં પથ્ય આપવાં અથવા તો જંગલ પ્રદેશમાં તે દર્દમાં તે તેને થોડ્ય પથ્ય આપવાં. પણ પિત્તનો કોપ પ્રકટ જણાતો હોય તો હીમતું પથ્ય થોડ્ય છે. લઘુ પથ્ય બપોરે આપવું અને યુષનો ઉપયોગ કરવો જોઈ દુઃખનો નાશ થાય છે. યુષ દશ પ્રકારના ધાનનાં થાય છે તેની વિગત ગુણ સાથે બતાવેલ છે તે હું પણ કહું છું. ૧૪૦-૧૪૩

(તુવર અને કળથીના ગુણ વિશે ચોખાઈ.)

અપસ્માર દુઃખ કુળથી હરેઈ, ધ્યાસ કાસ કંદ પવન પ્રમેહી;

તુવર જવરકા શોષ વિદારે, કૃમિ કંદજવર પિત્તાતિસારે. ૧૪૫

વાહની પીડા તથા દમ, ખાંસી, કફ, વાયુ અને પ્રમેહની પીડા કળથીના યુષથી શાંત થાય છે. તુવરના યુષથી તાવમાં પડતો શોષ તથા કરમિયા કફનો તાવ અને પિત્તના અતિ-સારનો નાશ થાય છે. ૧૪૪

(મગ અને ચણાના યુષ સબંધી ગુણો.)

હુરા મુંગ પવન પિત્તવારે, જવર ખાંસી શીતાંગ વિદારે;

ચણક યુષ કહે સખ કોઈ, રક્તપિત્ત કંદ મૂત્રકૃચ્છ્ર નોહી. ૧૪૬

લીલા રંગના મગનો યુષ વાયુ, પિત્ત, તાવ, ખાંસી અને શીતાંગ (એ નામનો સ-નિપાત અથવા શરીરનું ટાકું પડતું) મટાડે છે, અને ચણાનો યુષ રક્તપિત્ત, કફ તથા મૂત્રકૃચ્છ્રને દૂર કરે છે. કિંવા લોહીવિકાર, પિત્તપીડા અને કફના મૂત્રકૃચ્છ્રને મટાડે છે. ૧૪૫

(અડદ અને મસૂરના યુષના ગુણ.)

માપયુષ મળ પિત્તહ હરે, કંદ માત્રકોં દૂરેં કરે;

મસૂરે યુષ બડા બલવંતા, રક્તપિત્ત કંદ ઉત્તકો અંતા. ૧૪૭

અડદનું યુષ પેટમાંના મળ, પિત્ત, કફ અને વાયુને દૂર કરે છે. મસૂરનું યુષ ધણું બળવાન છે અને રક્તપિત્તનો નાશ કરે છે. ૧૪૬

(ધહું અને ચોખાના યુષના ગુણ.)

ગાદુમ પવન તાપ પિત્ત હરે, અરૂચિ તળે તન કામિક કરે;

લાલ આવલ ત્રિદોષ નિવારે, શ્વેત આવલ શ્લેષ્મ પિત્ત ઝારે. ૧૪૮

ધહુંનું યુષ વાયુ અને તાપ તથા પિત્ત અરૂચિને દૂરે છે અને શરીરને કામયુક્ત કરે છે. તેમજ લાલ ચોખા-સાદી ચોખાનું યુષ ત્રિદોષને અને ધોળા ચોખા શ્લેષ્મ પિત્તનો નાશ કરે છે. ૧૪૭.

(કાંગ અને મઠના યુષના ગુણ.)

કાંગ હરત કંદ રૂધિર વિકારા, ત્રણ શોષિત-સંધાનહ સારા;

મઠિયાકા જખ યુષ પિવાઈ, રૂચિકર રક્તશુદ્ધિ બલદાઇ. ૧૪૯

કાંગનું યુષ કફ, લોહીના વિકાર, ગડગુબડને મટાડી લોહીની ગતિને નિયમમાં લાવ-નાર છે. અને મઠનું યુષ રૂચિકર્તા તથા રક્ત શુદ્ધિ કરનાર હોઈ બળ આપનાર છે. ૧૪૮

( મંથ પેયા ચવાગૂ વિલેપી આદિ વિષે વર્ણન. )

મંથ પેય વિલેપી ઓદન, એક એકતે સૂચ્યમ સખ લન;  
ધનકા લેદ અખે સુન લીજે, ન્યારે સખકે ગુન કહી દીજે. ૧૫૦

ધનિયા નાગર દાડિમ સારા, સોંકે પીંપલી હ્યો ટંક ચારા;  
ચાર શેર જલ તામે ડારો, પાઓ શેર રહે તખે ઉતારો. ૧૫૧  
લંધન ઓદ પૂર્ન જખ હોઈ, કે ફિરી અધિકે કરિ હે કોઈ;  
તાકે પ્રથમ ત્રીન દિન પાના, વાડે પીછે મંથ પિવાના. ૧૫૨

મંથ, પેયા, વિલેપી, ઓદન, એ એક એકથી પચવામાં હલકાં છે. માટે હવે એ બધા-  
ઓના જુદા જુદા ભેદ વિગતપૂર્વક ગુણ સાથે કહું છું. ધાણા, મુંઠ, દાડિમસાર, વરિયાળી,  
અને પીપર એ ચાર ચાર ટંકભાર લેધ પાણીમાં નાખી પકવવાં અને જ્યારે તે પાણી  
બગતાં બગતાં પાશેર બાધી રહે ત્યારે ઉતારી લધ રહેવાતું પીવું અને તે પણુ ઓદ લાંબણ  
અગર તેથી પણ વધારે લાંબણ થયા હોય તેને પહેલાં ત્રણ દિવસ આ બતાવેલ વસ્તુ પાછને  
તે પછી મંથ પાવો. ૧૪૯-૧૫૧

( અષ્ટગુણ મંથ વિધિ. )

ત્રિકટુ ધનિયા સિંધાલૂના, લાળ બ્રષ્ટ તકમે હોના;  
રામઠ તૈલ વધારી ફેઈ, દિપ્ત પાચન વાયુ જવર હરેઈ. ૧૫૩

મુંઠ, મરી, પીપર, ધાણા, સિંધાલૂણુ, ચોખ્ખાની ધાણી, એઓને બ્રષ્ટમાં પકવી હોઈ  
તેથી વધારી પાવી જેથી દીપ્ત પાચન થતાં વાયુ તાવનો નાશ કરે છે. ૧૫૨

( પુનઃ મંથવિધિ. )

ચાવલ છડિકે કૂર નિકારો, ઓદ હિસ્સા તામે જલ ડારો;  
શુંહી સિંધાલૂના ડારો દોઈ, પિયેસે દીપ્ત પાચન હોઈ. ૧૫૪

ડંગરને છડ્યા બાદ જે ચોખ્ખા નીકળે તેમાં ઓદગણું પાણી નાખી મુંઠ સિંધાલૂણુ  
સહિત ચડવી પાતલા રૂપથી પીવામાં આવતાં દીપ્ત પાચન ગુણુ થાય છે. ૧૫૩

( મંથ અને પેયામાં તક્ષવત. )

સિંધવ પાના સોઈ મંથ જનો, સિંધવસહિત સો પેયા પિછાનો;  
સિંધાલૂણુ વગરની રાળડી હોય તે મંથ અને સિંધવસહિત હોય તે પેયા કહેવાય છે.  
( તાવ ઉતર્યા પછી શું પીવાય ? )

જવાણુ જવલી વિલેપી ખિચરિયા, એ ચારેં દો જવર ઉતરેઆ. ૧૫૫  
જવાણુ, જવલી, વિલેપી, અને ખીચડી એ ચારે પદાર્થ તાવ ઉતર્યા બાદજ  
અપાય છે. ૧૫૪

( વવાણુ એટલે શું ? )

દશ ટાંકર શેડી મુંગદાળી, પાંચ ટાંક ચાવલ શુદ્ધશાળી;  
કાકા પીજે પાની મિલાઈ, શૂલાદિક અતિસાર નસાઈ. ૧૫૬  
દશ ટાંક શેડલી મગની દાળ અને પાંચ ટાંક ઉમદા ચોખ્ખા લઈ રાંધી પાણી મેગવી  
પાતળી થયે પીવાથી શુદ્ધ અને અતિસાર વગેરેનો નાશ થાય છે. ૧૫૫

( વિલેપી ઝેટલે શું ? )

શુદ્ધ તંદુલ શેકી મુંગદાળી, ધનિયા છરા લેહુ ઉખાલી;  
 નૈન દર્દ ત્રિદોષ જવર શૂલા, તુષા દાહ હરે ગર્ભી હર્ષ મૂલા. ૧૫૭  
 સારા ચોખા અને શેકેલી મગની દાળ તથા તેમાં ધાણા અને છર નાંખી તેને રાધી  
 લેવા પછી પીવાથી આંખનાં દર્દ, ત્રિદોષ, શ્વ, તાવ, તરસ, બળતરા, ગર્ભી, અને અર્ધ  
 ( શુદ્ધાના મસા ) ઝેઝોનો મળથી નાશ થાય છે, આ વિલેપી કહેવાય છે. ૧૫૬

( અતિસાર માટે યવાગુ કષ યોગ્ય છે ? )

સહકાર જાંબૂ છિલ કોઈ, ચાર ટાંક લે જલ ચોસઠોઈ;  
 જલ આધા જલે તખ ખાના, જવર અતિસાર દાહ કંડુ જાના. ૧૫૮  
 આંખાની અને જાંબુની અંતરજલ ચાર ટાંક બાર લઈ તેને ચોસઠ ટાંક પાણીમાં  
 ઉકાળા ૩૨ ટાંક પાણી ખાઈ રહેતા તે કાંદો પાવો કે જેથી તાવ, અતિસાર, દાહ અને કષ  
 ઝેઝોનો નાશ કરે છે. ૧૫૭

( ઝોદન ઝેટલે શું ? )

એક સો ઘેર જલ તાંદુલ ધોઈ, દાડિમસાર કે જલે રંધોઈ;  
 બાફ ખંધ ચાવલ ઝોસાના, પીએ જવર અતિસાર તુષાના. ૧૫૯  
 ૧૦૦ વખત ચોખાને પાણીથી ધોઈ દાડિમસાર કે પાણીથી તે રાધી બાફ સહિત  
 ઝોસાવી તે ભાતનો ઉપયોગ કરવાથી તાવ અતિસાર અને તરસનો નાશ થાય છે. ૧૫૮

( દીપન પાચન આદિ કાઠાના ભેદ. )

આધા જલ જલે કાઠા પાચન, જલ ચોથા અંશ રહે સો કલેદન;  
 શેષ છઠવા રહે તર્પણ કહાઈ, અષ્ટમાંશ રહે સમન સમાઈ. ૧૬૦

દીપન દશમેં ભાગ ઉતારો, શોધન દ્વાદશ અંશહી ધારો;  
 વિશેષી સોર હિસ્સે જલ કીજે, પાચો શેર જલ સર્વ રખીજે. ૧૬૧

ઘણે વિધિ કાઠા ભેદ વિચારો, અનુક્રમે સખમેં જલ ડારો;  
 આધા શેર એક શેર કાઠાઈ, કોઈ અઠાઈ ત્રીન શેર વાઈ. ૧૬૨

આદિકે મોં એસેં જલ ડારો, જગત્તાથીમેં મંદ ઉકારો;  
 વય પ્રમાન ચૂરન જઆંકા, અઠાઈ પાંચ સમ નવ ટાંકા. ૧૬૩

સખહી દર્દ પકાવે સોઈ, અગ્નિ દીપન દિસ એ હોઈ;  
 શોધન મલ જવર શોધન ભાઈ, કલેદી વિશેષી ઉલટી કરાઈ. ૧૬૪

શમન મહા ગદ ભેધ સમાના, તર્પણ કવાથ ધાતુ તિરપાના;  
 મંદ અગ્નિ સખ સિયો પકાઈ, મૃત્તિકા વાસન કરી સીત પિવાઈ. ૧૬૫

કોરી હડીમેં કવાથ પકાના, ધાતુ પાત્ર નછુક ન જાના;  
 વચ્ચે ગાલીકે પીના ચાહી, બહોત ઘેર ધરિ રખના નાહી. ૧૬૬

દિનકો ગર્ભ કિયો દિન મુખ દે, રાત્રિ ગર્ભ જલ રાત્રિ મુખ દે;  
 દિનકા કાઠા નિશિકા ધાતી, નિશિકા કાઠા દિન ઉતપાતી. ૧૬૭

( શેષ અગાડી. )

## સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.

શ્રી જૈન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક બોર્ડીંગના સન ૧૯૧૨-૧૩ ની સાલના રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રિપોર્ટ જોતાં અમને આનંદ થાય છે કે પરમ પૂજ્ય જૈનાચાર્ય યોગનિધિ બુદ્ધિસાગરજી સ્મરિજના સહપ્રદેશથી જવેરી લક્ષ્મીભાઈ રાયચંદ વગેરે સહૃદયોએ આ બોર્ડીંગની સ્થાપના કરેલી છે. અને આ બોર્ડીંગનું કામ સંતોષકારક રીતે ચાલે છે.

સ્વર્ગસ્થ શેઠ લક્ષ્મીભાઈ રાયચંદનું જીવન વૃત્તાંત—એ નામનું પુસ્તક અમને બુદ્ધિપ્રભા માસિક પત્ર ઓપીસ તરફથી મળ્યું છે. તે વાંચી જોતાં આ મહાન નરે પરાપકારનાં જે કામો કરી દેશ સેવા બજાવી છે તે ભૂલવા સરખી નથી. શ્રી જૈન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક બોર્ડીંગ, જૈન હિતવર્ધક ગૃહ, ધનક્યુરેબલ યોપર્સ હાઉસ ( અસાધ્ય રક્તાપિત્તના દર્દીઓ માટેનો આશ્રમ ) વગેરે સાર્વજનિક કામોમાં ઘણી મદદ કરેલી છે. આપણા આર્યાવર્તમાં આવા મહાન નરો જન્મો અને દેશ સેવાનાં કાર્ય કરે એવી પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે.

નઠીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમનો તા. ૧-૮-૧૩ થી તા. ૩૧-૭-૧૪ સુધીના વાર્ષિક રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. આ આશ્રમનું કામ દિવસોદિવસ ઉત્તમ પ્રકારે થતું જોવામાં આવે છે, અને અનાથો માટે પણ સારી વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે. આ આશ્રમના વ્યવસ્થાપકો ઉત્સાહપૂર્વક કર્મ ફળની ઈચ્છા રાખ્યા સિવાય કામ કરે છે તે જોઈ સંતોષ થાય છે. ચાલુ વર્ષમાં દેશના કેટલાક ભાગમાં અનાથદિને લીધે દુષ્કાળ જેવું છે તેવા વખતે આ આશ્રમમાં વધારે અનાથો દાખલ થશે એમાં શક નથી માટે આ આશ્રમને દરેક દયાળુ પરાપકારી નરે પૈસાની મદદ કરવાની જરૂર છે.

સંકેદપ—આ નામના માસિકના અંકો અમને મળ્યા છે. આ માસિક મરાઠી ભાષામાં રા. રા. યોગવિદ્યાભૂપણ ડા. માધવરાવ મૈરાજ સુરતકરના તરફથી પ્રસિદ્ધ થાય છે. સંપાદક મી. સુરતકર સાથે અમારો લાંબા વખતથી સ્નેહ છે. તેઓએ મેસમેરિઝમ અને હિપ્નોટિઝમ વગેરે વિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો છે. અને તે વિદ્યાના પ્રયોગથી તેઓ વગર દવાએ રોગીઓને આરામ કરે છે. દવા વગર રોગો મટેજ નહિ એવા વિચારો પ્રબળ વર્ગના મનમાં ભરાઈ બેઠેલા તેને દુર કરવાને આવી સંસ્થાએ આપણા દેશમાં થાય તો પરદેશમાં દવાઓ દારા કરોડો રૂપિયા ધસણઈ જતાં બંધ થાય એટલુંજ નહિ પણ જેરી દવાઓના સેવનથી થતા મરણની સંખ્યા પણ કમી થાય. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાનુમ્-રૂ. ૧-૮-૦ છે. અને તે ડા. મા. મૈ. સુરતકર ૧૪૯ કાલ્યાણદેવી રોડ-મુંબઈ એમનાં તરફ લખેલી મળશે.

શ્રી પુષ્પદંતાચાર્ય વિરચિત મહિમ્ન સ્તોત્ર—એ નામનું પુસ્તક પંડિત બોળાનાથ શર્મા વરસોડાવાળા તરફથી અમને મળ્યું છે. સંસ્કૃતમાં મહુસુદન સરસ્વતિ કૃત શિવ વિષ્ણુ અર્ચની વ્યાખ્યાના અનુવાદપૂર્વક ગુજરાતી ભાષામાં વિસ્તૃત ટીકા સહિત શિવવિષ્ણુ પદ્યે અનુવાદ્ય પંડિત બોળાનાથ શર્માએ કરેલો છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૮-૦ છે. “ મહિમ્ન સ્તોત્ર ” એ એક અદિતીય પુસ્તક છે. એ સ્તોત્રના શ્લોકો ઘણા ગુદ છે. એ શ્લોકનું શબ્દસહ બાપાન્તર વિસ્તૃત ટીકા સહીત દ્રષ્ટાંત સિદ્ધાંત સાથે કરેલું છે. પંડિત બોળાનાથ શર્મા એ મહાત્મા શ્રી નાપિરાજ મહારાજનાં પુત્ર છે. આવા સુમંરકારી શ્રી બોળાનાથ શર્માને અધ્યાત્મગાનના સંસ્કારો જન્મથીજ પ્રાપ્ત થયેલા છે. આ પુસ્તક વાંચવા અને મનન કરવા લાયક છે.



શ્રી ઉપદેશમાળા તથા શ્રી પ્રીતમહાસકૃત ગુરુમહિમા—છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર પंडित જોજાનાથ શર્મા વરસોદા (મહીકંઠા) વાળા તરફથી આ લઘુ પુસ્તક અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં ગુરુમહિમાનું મારૂ વર્ણન કર્યું છે. ગુરુમહિમાના કાવ્ય પાછળ ઉપદેશમાળા છે. જેમાં ૧૦૮ ઉપદેશરૂપે નાનાં નાનાં વાક્ય છે.

સુકવિ રશ્મિતિ—આ નામનું એક રમુજી પુસ્તક તેના કર્તા રા. રા. છોટુભાઈ દાજીભાઈ દેસાઈ શારદા-વિહાર અખાલ્તરોડ, સુરત. એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. સાંપ્રતકાળમાં સુંકોના ગાંગડો મળવાથી જેમ રાજ્ય વૈદ્યકે વૈદ્યશાસ્ત્રી બની જઈ લાંબી પહોળી જાહેર ખર્ચો લોકો બહાર પાડે છે તેવી જ રીતે મહાન કવિ હોવાનો ડોળ ધાલનાર કેટલાક કવિઓની કવિતા નિર્માલ્ય અને રસ વગરની જોવામા આવે છે. જે કવિતા વાંચવાથી વાંચનારના મન ઉપર હર્ષ શોક કે શૌર્ય વગેરેની છાપ ન પડે તેવી રસ વગરની કવિતાઓથી પ્રભાવગ્રસ્તે કંઈજ લાભ થતો નથી. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં સંવાદરૂપે આવા કવિઓ સંબંધી સારૂ વિવેચન કર્યું છે. એમ છતાં આ પ્રહસનમાં કેમ વ્યક્તિ ઉપર આક્ષેપ કર્યો નથી. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૪-૦

ચિત્રમય જગત—આ અતિ ઉત્તમ સચિત્ર માસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૩-૪ અમને મળ્યા છે. સંપાદક રા. રા. તુળજશંકર ગૌરીશંકર યાસિક છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવા ઉપયોગી માસિકની ખોટ હતી તે રા. રા. તુળજશંકરભાઈએ પુરી પાડી છે. માસિકમાં મર્યાદા લેખો ઉત્તમ પ્રકારના અને ઉપયોગી હોય છે. આ ચિત્રમય જગતનું વાર્ષિક લવાજમ પાતળા ઝેલ કાગળની કોપીના રૂ. ૩-૮-૦ અને આર્ટપેપરની કોપીના રૂ. ૫-૮-૦ છે. માસિક પુસ્તકનું કદ અને તેમાં આવતા વિષયો જોતાં તેનું લવાજમ વધારે નથી. મી. તુળજશંકરે આ માસિક શરૂ કરી ગુજરાતી સામયિક સાહિત્યમાં વધારો કર્યો છે તે સ્તુતિપાત્ર છે.

દ્વાદશાત્મક કાવ્ય—રચનાર શ્રીમદ્ મદ્ગત વૈદ્યશાસ્ત્રી કાનજી માધવજી, ચંડીપ્રસાદ ઔપધાલય ગોંડલ. આ પુસ્તક તેમના પુત્ર જયશંકરભાઈ તરફથી અમને મળ્યું છે. એ પુસ્તક સંસ્કૃત ભાષામાં ૬૬ શ્લોકથી લખાયેલું છે. ભાષા મધુર અને ઉત્તમ પ્રકારની છે. સદ્ગત શાસ્ત્રીજીએ સંસ્કૃત ભાષાનો અભ્યાસ ગોંડલની મઝામજી પાઠશાળામાં કરેલો તેમજ વૈદ્યક સંબંધીનો અભ્યાસ રસવૈદ્ય શિરોમણી સદ્ગત બાવાભાઈ અચલજી પાસે કરેલો. આવા વિદ્વાનના હસ્તથી આવું સારૂ મંસ્કૃત કાવ્ય લખાય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. સંસ્કૃત ભાષા જાણનારને તે ઉપયોગી છે.

ભાવનગર શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભાનો વર્ષ ૩૨-૩૩-૩૪ નો વાર્ષિક રીપોર્ટ શ્રી જૈન ધર્મ પ્રકાશ તરફથી અમને મળ્યો છે. આ સભાની સ્થાપના સંવત ૧૯૩૮ ના શ્રાવણ શુદ્ધ ૩ થી થયેલી છે. ચેરિસમા વર્ષની આખરે એકંદરે ૨૨૭ મેમ્બરો છે તેમાં ૬૪ ભાવનગરના અને ૧૬૩ બહાર ગામના છે. શ્રી જૈન ધર્મ પ્રકાશ પત્ર આ સભા તરફથી સંવત ૧૯૪૧ ના ચૈત્ર માસથી બહાર પડે છે. સંવત ૧૯૭૧ ના ફાગણ વદી ૦)) સુધીનું સરવૈયું જોતાં આ સભાનું કામ સંતોષકારક થયેલું જણાય છે.

બ્રહ્મનાદ વર્ષ ૬ અંક ત્રીજો, સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓ, મહાત્મા શ્રીમન્નથુ-રામ શર્માની દિવ્ય વાણી વર્ષ ૩ અંક ૨૫, યોગીની અગાધ શક્તિ તથા માઈડેય ઋષિનું દિવ્ય ચરિત્ર—એ રીતે પુસ્તક રા. રા. મણિલાલ મગનલાલ વિવેદી મંત્રિ શ્રી સનાતન ધર્મ પુસ્તક પ્રમારક મંડળ અમદાવાદ અને બ્રહ્મનાદ માસિકના તંત્રી એમના

તરફથી અમને મળ્યાં છે. યોગનિષ્ઠ પૂજ્યપાદ શ્રીમન્નથુરામ શર્મા સાંપ્રત કાળમાં સનાતન ધર્મના ઉદ્ધારાર્થે બગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. અને તેઓ આપણા ગુજરાત કક્ષીયાવાડનાં જુદાં જુદાં સ્થળે પ્રયાણ કરી લોકોને સદુપદેશ કરી ધર્મના માર્ગે ચલાવે છે. બગવાન શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ ગીતામાં કહ્યું છે કે “ હે અર્જુન ! જ્યારે જ્યારે ધર્મની ગ્લાની થાય છે, ત્યારે ત્યારે ધર્મના ઉદ્ધાર માટે હું મારા અંશાવતાર રૂપ આત્માઓને પ્રગટ કરું છું.” એ મુજબ શ્રીમન્નથુરામ શર્મા જેવા મહાત્માના ઉદાર આશ્રય તળે અલ્પનાદ માસિક પ્રગટ થાય છે. તેમાં આવતા વિષયો કેટલા ઉચ્ચ કોટીના હોવા જોઈએ તે વાચક વર્ગે વિચાર કરવા સરખું છે. સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓના ઉપર લખેલા અંકો મનન કરવા યોગ્ય છે. આ ગર્જનાઓનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છતાં દર વર્ષે રોયલ સોજપેશ ૧૬૦૦ પૃષ્ઠનું વાંચન આપે છે તે જોતાં તેનું લવાજમ તદ્દન વાજબી છે તેમજ અલ્પનાદનું લવાજમ પણ રૂ. ૧-૮-૦ છે. સનાતન ધર્મની ગર્જનાઓ અને અલ્પનાદ મેળવવા માટે તેના પ્રગટ કરનાર રા. રા. મણિલાલ મગનલાલ ત્રિવેદી રાયપુર પખાલીની પોળ ચાર શેરી અમદાવાદ એ શિરનામે લખેથી મળશે.

**ખેડુતનું પંચાંગ**—(સન ૧૯૧૫-૧૬ નું)—સ્ત્રીને પ્રસિદ્ધ કરનાર રા. બ. ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈ દેશાઈ, ખી. એ. એલ. એલ. ખી., સુઆસાહેબ પ્રાંત કક્ષી (હાલ નવસારી), તથા “ કક્ષી પ્રાંત ખેડુત સભા ” ના પ્રમુખ. ઉક્ત સભાના સભાસદોને આ પંચાંગ મફત આપવામાં આવે છે, ખીજાઓને માટે કિંમત બે આના છે. ઉક્ત સભા તા. ૧૩-૪-૧૯૧૩ થી રા. બ. ગોવિંદભાઈ સાહેબે સ્થાપી તેના અધ્યક્ષ તરીકે, ગરીબ ખેડુત વર્ગની સ્થિતિ સુધારવા તેઓશ્રીએ એટલો સારો પરિશ્રમ કર્યો છે કે તેમનો તે મોટો ઉપકાર લોકો કક્ષી પણ જાણશે નહિ. ખેડુતવર્ગે એકંદરે બહુ અમણ હોવાથી હુઆ વેપારીઓ તેમને પૈસા ધીરી પછી બહુજ છેતરે અને છુટે છે. આવી ખેડુતોની હાલત સુધારવા તેમણે જે પ્રયત્નો આરંભ્યા છે તેમાં આ પંચાંગ પણ ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવું છે. આ પંચાંગમાં તિથિ, વાર, અને ઇંગ્રેજ તારીખ સામે મહેસુલ ભરવાના હમ્મા ક્યારે શરૂ થાય છે, ક્યાં સુધી તે પહોંચે છે, જુદાં જુદાં ફળાક વગેરે વાવવાના દિવસો અને યોગ્ય ઓસરો, વિવિધ નક્ષત્રો સંબંધી માહિતી, તારીખની સામે ખેતીને લગતી કહેવતો, તથા ખેતી માટે તૈયારીઓ ક્યા દિવસથી કેવી રીતે કરવા માંડવી તે વિષે, “ ગરીબ રિયર્ડનું પંચાંગ,” ખાર માસનાં બાળી વામ્, કક્ષી પ્રાંતની રેલ્વેના ટાઇમ તથા બાડા વિષે માહિતી, ચોરટ અને તારના દર વગેરે બાબતો બહુ વિચારપૂર્વક દાખલ કરવામાં આવી છે. તે ઉપરાંત નીચેની બાબતો ઉપર બહુજ સારી અને ખેડુતને ખાસ ઉપયોગી એવી માહિતી આપવામાં આવી છે:—ખેડુત સભા, ગાય વાછાડોના ઉછેર, ખેતીમાં પાકોના ઉપયોગ, ખેતીનાં ઝાંઝરાનું ફરતું પ્રદર્શન, દેરનું પ્રદર્શન, ખેતીનું સંબંધરચાન, જગુણ્ય મોડેલ કાર્મ, લીલુ ખાતર તથા મેલાનું ખાતર, દ્યુસર્ન ઘાસ. ઉધાઈ, અંગારીઓ. દેરના રોગ, જમીન મહેસુલના કાયદાની ખેડુતને ઉપયોગી ક્ષત્રો, દસ્તાવેજ નોંધણી નિબંધ, બાળકમ અટકાવ અને ફરજિયાત કેળવણીના કાયદો, ખેતીનાં વિભાગતી કેટલાંક યંત્રોનાં ચિત્રો, ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ. આવી આવી વિસ્તારપૂર્વક માહિતીવાળું આ પંચાંગ ખેતી સાથે સંબંધિત અગર પરાક સંબંધ ધરાવનાર સર્વેને માટે અનિવાર્ય અગત્ય અને ઉપયોગનું છે. અને તેથી તે પ્રસિદ્ધ કરવા માટે રા. બ. ગોવિંદભાઈ સાહેબને અનેક ધન્યવાદ ધો છે.

# धन्वन्तरि.

## SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवन्द्यम् ॥

वन्दे रघिदनयनं मणिमालयमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પશુ વદન કરવા લાયક, કમળ સંગ્રાહ નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જન્મના નામનુસ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” મુખ તે જાતે નયાં.”

પુસ્તક ૮ અં.]

ઓક્ટોબર ૧૯૧૫.

[અંક ૧૦ મો.]

### Doctor Fell.

I do not love you Doctor Fell, the reason why, I'll briefly tell

The doctor of the olden days had kindly words and pleasant ways; and though his pills were on the bum and sent socks off to 'Kingdom Come, and though he liked to swell the hosts of skeletons and sheeted ghosts, it never was his foolish plan to use a saw on every man. Unlike the modern maniacs, who carve their patients with an eye, he dealt out calomel or nux, and soaked us for a pair of bucks, and if he killed us—good old soul! he left us to be plarted whole.

When I am sickly and unstrung you ask me to unfurl my tongue, you feel my pulse and prod my back, and say my livers out of ahack, and then you shed your vest and coat and push a lantern down my throat and say “Great Cesar! What a heart! I'll have to take you all apart.” And on your table I am laid, while you go out to hunt a spade, to dig around among my works and find the blamed old germ that lurks around the angles of my frame—the way you carve me is a shame.

When winter comes, with frost and snow, I freeze a chilblain on my toe; and when for liniment I beg, you want to a— my leg, and when my throat gets sore and raw, you want to cure it with a saw, to cure my baldness, you, I ween would run me through a guillotine. A leg of mine is now at rest among the doctors of the West an Eastern

doctor has in brine about eight inches of my spine: the jaw that once adorned my mouth, is kept in pickle in the South.

I do not love you Doctor Fell, you carve too fluently and well; I fear you and your edged tools; I'll send to correspondence schools for absent treatment when I am ill—or hit the old good fashioned pill.—Walt Mason, in "Critic and Guide."

## Allopathy.

( BY DR. J. M. PEEBLES, M. A., M. D., Ph. D. )

The old method of treating disease—well, say a cough—was this; "An expectorant is given, and the cough is some what relieved; but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone; to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed; the appetite gets some what better but the acid was irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given; these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be recommenced." This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery.

Take the case of General George Washington, as reported in brief by his physicians. "He was taken in the night of the 12th of December with a sore throat. The 'bleeder' being sent for, he took from him 14 ounces of blood." In the morning the family physician came and "proceeded to bleed copiously, twice within a few hours, and again the same evening, giving him thereafter a dose of calomel." This was followed by another dose in the morning. Another physician arrived the next day, and after counseling together they took from him 32 ounces more of blood, and, to use the words of the report, there was "no alleviation of the disease." Then vapors of vinegar and water were inhaled. Ten grains more of calomel were administered, "followed by doses of emetic tartar." Blisters were applied to his extremities and a cataplasm of bran and vinegar to his throat, to which a blister had been previously applied. Growing weaker, and after several attempts to speak, he expired at 11 o'clock in the evening of December 14th." Now then, take a well, healthy man, put him to bed and treat him in that manner, and how long would he live?

Byron went to Greece to liberate the country and, possibly, receive a crown. Exposed to malaria, he was taken ill, when Drs. Bruno and

Millingen were sent for. They proposed to bleed him, but he refused. At length, on April 16th, 1821, he very reluctantly consented. The *London Lancet* says, "Casting at the two doctors the fiercest glance of vexation, and throwing out his arm, he said in his angriest tone 'There! you are, I see, a damned set of butchers! Take away as much blood as you like, and have done with it.' They took 20 ounces! The next day they repeated the bleeding twice, and put blisters above the knees because he objected to have his feet exposed for blistering process. On the 18th learning on his servant Titas arm he took an anodyne draught. "A little later he took another draught of a similar kind, and at six o'clock he uttered his last intelligible sentence 'Now I shall go to sleep.' He slept for 24 hours, and at 6 15 o'clock on the evening of April 19th surprised the watchers by opening his eyes and instantly shutting them. He died at that instant. Bleeding, blistering, purging and strong narcotic medicines constituted heroic treatment in Lord Byron's time. He submitted to it and died easy."

President Garfield, shot down by the assassin, Guiteau, would in all probability, have lived if he had had the plain surrounding and skilful surgical treatment of a common soldier on the battlefield. French and German medical professors criticised Dr Bliss and the treatment most scathingly. He was treated too much, and by too many doctors. The location of the ball was not discovered till the autopsy. They probed—and probed—a pus channel instead of the track of the bullet. The treatment was such a piece of blundering all through that progressive medical journals denounced it, and the *Cincinnati Commercial* said

"It is a ghastly thing to think of the solemn committee of physicians filling the president's room while his wound was dressed, and the 'flexible tube' was poked into the yielding flesh of the sick man, three inches at first, and finally 14 inches, in a direction opposite from that taken by the ball. Lord Beaconsfield died while the allopaths and homœopaths were quarreling over his sick body. Such is the science of medicine."

And what is the lesson from Beaconsfield, Garfield, Byron, Washington and thousands of others? Just this: physicians must be students and progressive. There must be in them the 'gift to hear.' There must be insight and intuition; there must be persistent study and calm judgment, there must be correct diagnosis; there must be psychic force, and, added to these there should be travel and ripe experience to constitute the successful physician.

" They all made rhymes with 'sighs' and 'skies,'  
And loathed their puddings and buttered rolls  
And dieted, much to their friends' surprise,  
On pickles and penciles and chalk and coals,

" So fast their little hearts did bound,  
The frightened insects buzzed the more;  
So over all their chests he found  
The *ralesifflant* and *ralesonore*.

" He shook his head;—there's grave disease—  
I greatly fear you all must die;  
A slight post-mortem, if you please,  
Surviving friends would gratify.

" The six young damsels wept aloud,  
Which so prevailed on six young men,  
That each his honest love avowed,  
Whereat they all got well again.

" This poor young man was all aghast,  
The price of stethoscopes came down,  
And so he was reduced it last  
To practice in a country town.

" Now use your ears, all you that can,  
But don't forget to mind your eyes,  
Or you may be cheated like this man,  
By couple of silly, abnormal flies."

---

### Dr. R. Walter's Response to the Above Poem.

---

But use your reason my honest man,  
The fact that you a doctor are,  
Has not destroyed your power to scan,  
The heavenly bodies, star by star,  
But note, alas ! the keen observer  
Has proved how false is what you see,  
Your eye is but a mean deciever,  
You must not trust its verity.

To live by faith is heaven's decree,  
How can that faith be born in you,  
If you may trust whate'er you see,  
And live your life secure and true.

The Hand that guides the course of laws,  
Has ordered all their secret ways,  
The things that *seem*, or *not*, because,  
We need far more than sense displays

First find the law, then all is plain,  
And you may walk its ways secure,  
Trust its decrees and you'll maintain,  
That truth is yours, success is sure.

## સર્વ સુખનો સાગર તુંજ છે.

અનુક્રમ

- |   |   |
|---|---|
| કાચથી કાટડી એકા, ચારે જોર મરી હતી;                  |   |
| જ્યાં જુઓ ત્યાં પ્રતિમાઓ, દેશની દેશતી હતી.          | ૧ |
| તેમાં એક ગયો શ્વાન, સામું બિમ્બ વિશેષીયું;          |   |
| પોતાથી અન્ય માનીને, બસવા લાગીઓ બહુ.                 | ૨ |
| વળા ઉધ્વ કરી દ્રષ્ટિ, ત્યાંએ તેમ વિશેષીયું;         |   |
| અધઃ જોયું તદા ત્યાંહી, પોતાનું જોયું ડોડીયું.       | ૩ |
| જમ જમ બસે બિમ્બી, પ્રતિબિમ્બી તથા બસે;              |   |
| અસે જો જ્યાંઈ અન્યન, પ્રતિબિમ્બી તજા અસે.           | ૪ |
| જેવી એટા કરી પોતે, તેવી દર્પણમાં બની;               |   |
| જેવો ખૂની થયો પોતે, તેવો સામા થયા ખુની.             | ૫ |
| પછી એણે વિચાર્યું કે, ધણા અગ્રે હું શું કરું ?      |   |
| ખઠીન્યો યુગ્મ નમાવીને, બસવું બંધ ત્યાં કર્યું.      | ૬ |
| પ્રતિબિમ્બે બધે ત્યારે, એટા બંધ કરી દીધી;           |   |
| પોતે શાન્તિ મહી ત્યારે, સામે શાન્તિ ધરી લીધી.       | ૭ |
| બાપુ ! તું બિમ્બરૂપે છે, દર્પણો દિલકાં બધાં;        |   |
| પ્રતિબિમ્બી બધાં પ્રાણી, આ સોએ ઠહું સર્વથા.         | ૮ |
| હારામાં ક્રોધ જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી ક્રોધ અન્યમાં; |   |
| હારામાં મોહ જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી મોહ સર્વમાં.     | ૯ |

ત્હારામાં જ્યાં સુધી કામ, ક્રોધ પાંપ ભર્યા હશે;  
 ત્યાં સુધી સર્વમાં અસ્તિ, કામક્રોધાદિની હશે. ૧૦  
 શાન્ત થા ! ભાઈ તું પોતે, અન્તઃશાન્તિ પ્રકાશી લે;  
 પોતે દુઃખ પ્રકાશીને, અન્યમાંના વિકાસી લે. ૧૧  
 સ્નેહભાવ તથા ભક્તિ, ત્હારે નેત્રે વિરાગશે;  
 એટલે મુક્તિ આંહી છે, બ્રહ્મ અત્ર હુલાસશે. ૧૨  
 સ્વર્ગ નહિ બધાં ત્હારે, હાથે તુંજ ઉભાં કરે;  
 સ્વર્ગ નહિ બધાં ત્હારે, હાથે તુંજ પરિહર્યે ! ૧૩  
 અન્યનેા દોષ કાઢીને, શા માટે દ્રવ્યો દ્રવ્ય;  
 પોતાના દોષ બીજામાં, દેખે છે દુનિયાં બરે. ૧૪  
 આવા જ્ઞાન તણી લહેરી, જેનામાં દીપતી હશે;  
 તેને સામાન્યનાં સુખો, આજ લોકે મળી જશે. ૧૫  
 નથી નાણું-નથી કિંમત, નથી જોર કશું અહીં;  
 તોહો અમૃતની વૃદ્ધિ, વરસે દીલગ મહીં. ૧૬

પાંડિત ભોળાનાથ શર્મા.

## જંગલની જડીબુટ્ટી-ત્રાંખટ.

( લે. પાંડિત ભોળાનાથ શર્મા. )

ત્રાંખટ—આ વનસ્પતિ ગુજરાતના ઘણાગરા અગર સમગ્ર સ્થળે જાણીતી નથી. ફક્ત ક્યાંક ક્યાંક જોવામાં આવે છે. મહિકાંદા એન્જિનિસમાં આવેલા વરસોડાના જંગલમાં સાબરતી નદીનાં મંદાન કોતરોમાં મ્હેં જોઈ છે. એનાં ઝાડ થતાં નથી. તેમ તુલસીની પેઠે એનાં ખાંડુનાં હોતાં નથી. આ કંદ પણ નથી, એનાં પત્ર હારફંગારના ઝાડને મળતાં કરકરાં-ખરડ-ભાગી જાય તેવાં-લાંબડાં-પ્રથમ પહોળાં પછી ટોચ ઉપરથી પાતળાં હોય છે. જીણાં જીણાં એને પ્રાયઃ ભાદ્રપદ માસમાં ફૂલ-પીળા રંગનાં આવે છે. બપોએ ત્રણ ત્રણ બેળાં એને ચણા જેવડાં ફળ આવે. એક હાથથી મોંડીને સાત સાત આઠ આઠ હાથ એની વાંસની પેઠે પાતળી સળાઓ થડમાંથી નિકળે છે. એક છોડને પંદર વીસ તેથી થોડી ઝોઝી કે થોડી વધારે સોટીઓ નિકળે છે. સોટીઓની ગોળ લાકડી હોતી નથી પણ ચોખ્ખી હોય છે. સોટી કાઢી હોય છે. ફળ-પુષ્પ-છોડ અને જાલ બધાં ચિકાસ પકડતાં પૌષ્ટિક હોય છે. અમારા શ્રી શ્રીગિરિના આશ્રમમાં આ વનસ્પતિ સંખ્યાબંધ સ્વરૂપમાં છે.

એના ગુણ—એ સોટીઓને કાપી લાવી અહિંના ખેડૂત લોકો તે ગાડા ઉપરની પાંજરી બાંધે છે. જેમાં ઘાસ દાણા ભૂકો લાવવો સરલ પડે છે. અગર ટેડ લોકો એ સોટીઓને કાપી લાવી એનું પોરસું, ( દાણા ભરવાની માત્ર સોટીઓથી ગુથેલી કોડી ) વણે છે. એને સાદુકાર લોકોમાં લાવી વેચે છે. સાદુકારો એના ઉપર માટી છાંચુનો લેપ કરી સોંકેડો મણ દાણા ધણા કાળથી બરે છે. આ સોટીઓનું લાકડું સળનું નથી.



જે કોઈના બળદને, ગાયને પડી જવાથી હાડકું ભાગ્યું હોય અગર શારીરિક માળા નરમ પડ્યા હોય તો લોકો તેનાં લીલાં મૂળ ખોદી લાવી, તેને છુંદી ઝીણા કકડા કરી માટીની માટલીમાં નાંખી પાણી સાથે ઉકાળે છે. પછી એ પાણીને ગળા લાઇ એ ગાય અથવા બળદને પાય છે. બેચાર રોજ પાવાથી અસ્થિનું સન્ધાન થઇ શરીરમાં કૌવત આવે છે અને જનાવર હાલતું ચાલતું અને ઘાસ દાણો ખાતું પીતું થઈ જાય છે.

ઘણું કરી ગાય બળદનાં તત્ત્વો અને માનવનાં તત્ત્વો મળતાં આવે છે એ માટે જ એનું દૂધ, દહીં, છાશ, ધી વગેરે માનવના સાદસ્ય શુદ્ધિ વગેરે તત્ત્વોને વૃદ્ધિ કરનારું હોવાથી ઋષિ લોકોએ ગૌસેવાની ફરજ પાડી છે. જેમ ગાય બળદને શરીરે સાડું થાય છે તેમ સાદસ્ય ધર્મ હોવાથી એ વનસ્પતિ માનવને પણ અતિવ શુભ આપે છે. પણ અહિંના લોકો દેરને મૂઠી માનવ માટે આ દવા ઉપયોગમાં લેતા નથી પણ કોષક સમજીએ તો કવચિત્ કવચિત્ એનો ઉપયોગ કરે છે.

એક મહારા રત્નેહીતો છોકરો મુખમાં જઈ આવ્યો હતો, એ છોકરો વીશ વર્ષનો છે. એને મુંબઈનું પાણી અતુકૂળ નહિ પડવાથી તે માંદો થઈ ગયો હતો. આંખો પીળા થઈ હતી. પેટમાં નાદાન મળસંચય થવાથી નળ ઉપર દુખાવો હતો. શરીર શીકું પડી ગયું હતું. ઝીણો ઝીણો તાવ આવતો હતો. પ્રતિદિન સુષ્કતો જતો હતો. જઠરાગ્નિ મન્દ પડી ગયો હતો. તેનું પુરપત્ત નષ્ટ થઈ ગયું હતું. ઉપચાર નહિ કર્યો હોત તો અત્યારે તે હરિશરણ આરનોય થયો હોત.

પણ એના પિતાએ ત્રાંબટનાં પાંચ શેર મૂળ લાવી પાશેર દોઢ પાશેર તે મૂળના છુંદાને બશેર પાણી બળતાં અર્ધો શેર રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી જરા કંડું પાડી પાવા માંડ્યું. તે દરહીને દિનપ્રતિદિન સાડું થવા માંડ્યું. શરીર ઉપર લાલાશ આવવા માંડી. જઠરાગ્નિ પ્રબળ થવા માંડ્યો. આંખો ઉપર તેજ આવવા માંડ્યું. દમ ચડતો હતો તે ઠંડાણે આવ્યો અને પાછું પુરપત્ત પ્રાપ્ત થઈ આવ્યું.

અત્યારે એ છોકરો પરદેશ પણ જાય છે અને ખેતીનું મલકુસ્તી જેવું કામ પણ કરે છે. પુરપત્ત કમી થયેલાને માટે પુનરપિ પુરપત્ત મેળવવા સાડું આ ઔષધ અકસીર છે. ગરમ હોવાથી જઠરાગ્નિને પ્રદક્ષિ કરે છે. કટલાક લોકો પૌષ્ટિક જેવાં કે ધોળામુશળા વગેરે ઔષધો વાપરે છે પણ તે પૌષ્ટિક સાથે શીત હોવાથી તથા ઝાડાને કબજે કરનારાં હોવાથી શરીરમાં મળસંચય કરી જ્વરને ઉત્પન્ન કરે છે પણ આ વનસ્પતિ ગરમ હોવાથી તેમ કરતી નથી. વળી ગરમ હોવા છતાં પૌષ્ટિક હોવાથી શરીરમાં લસણ, કાળાંમરી, પીપર વગેરેની પેટે ગરમ પડી આંખે, ઝાડે, પેમાએ બળતરા ઉત્પન્ન કરતી નથી.

એના શુભ ત્રાંબાતી ભરમ જેવા હોવાથી એનું નામ અમારા નિર્દોષ આમ્ય લોકે ત્રાંબટ એમ આપ્યું છે, અને તે સાર્થક છેજ. માતબાતના વાયુનાં દરહીને દૂર કરે છે. લીલાં પડી ગયેલાં હાડકાંને મજબૂત કરે છે. નાદાનમેદને સુકાવી શરીરને લાયક બનાવે છે. અપકવ ભરમો ખાઈ શરીરને કુટાડી પાછું રસાયણ ઉતરાવા જવા કરતાં અને મધથી યુક્ત દવાઓ કરતાં અધીક પરમ પવિત્ર અને સોગુણી દવાનું સેવન કરવું તે હજાર દરજ્જે સર્વોત્કૃષ્ટ છે.

ધારવા અને જોવાના પ્રમાણમાં સારસાપરિલા કરતાં આ દવા અદ્ભુત પવિત્ર અને નંગલની જડીબુદીજ છે. એને કોઈ લોકો જાણતા નથી કારણ કે તે કોઈકેજ ઉપવનમાં હોય છે. એક તો અછત અને બીજું એનું અજાણપણ.

અમો તો આમ્યજન એટલે જેટલું પરપરાથી જાણતા હોઈએ એટલુંજ તે પણ હુંકામાં લખી જાણીએ. તે સાથે ખાસ આ વૈદકનો મહારે ધંધો નહિ. બહાર ઉપદેશાર્થે ફરવા જવાનું થાય ત્યારે અને ઘેર કોઈ પૂછવા આવે ત્યારે પ્રયોગ દવા-યોગની કાંઈ ક્રિયાઓ બતાવીએ. વળી ધાર્મિક વલણ એટલે તે ખાતાનાં પુસ્તકો તરફ અધિકતર અભિરૂચિ, જેથી આવી ઉત્તમ દવાઓને પૂર્ણ કેળવી જાણીએ નહિ.

કોઈ પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર અગર વૈદરાજ આ મૂળીઆનું પદાર્થ પૃથક્કરણ કરી જુએ, અને હું તો માનું છું કે આના અદ્ભુત ગુણોની પ્રશંસા કર્યા સિવાય રહેશે નહિ. કદાચ કોઈ ઉત્સાહી જન આ દવાનાં મૂળને સારસાપરિલાનાં મૂળીઆની પેઢે કેળવી આ દેશમાં એનો વિસ્તાર કરે અગર આનો અર્ક કહાડી પેટ'ટ શીશીઓ વેચવાનું શરૂ કરે તો આખા આર્યા-વર્તમાં દરીઆપારના દેશમાં આ દવાની જાણ અને પૂર્ણગ્રાહકી થયા વિના રહે નહિ. લાખો રૂપીઆ પ્રાપ્ત કરી શકે અને લાખો જિયારા દર્દીઓને સુજીવન સમર્પી શકે.

કદાચ કોઈ ડૉક્ટર યા પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યે આ વનસ્પતિ ઓળખવા આવવું હોય તો ખુશીથી આ આશ્રમે આવવું. કલોલ રોશનથી વિન્નપુરની ગાડીમાં લોદરા રોશનથી વરસોડા ખે ગાઉ થાય છે. આવી વનસ્પતિઓ માટે રનેહી સાક્ષર ઋષિ ભોગીલાલભાઈને અને બાંધવ મહાદેવપ્રસાદભાઈને વરસોડે એકાદ વખત આવવા કહ્યું હતું પણ તે વ્યાવહારિક જાનજા-માંથી નિવૃત્તિ મેળવી શક્તા નથી, અવકાશ આણુતા નથી, ને મહારા પ્રભુનો પ્રસાદ, અહીં આવી બંટી બાવટો જમતા નથી.

એક પારસી ગૃહસ્થે કીડામારીના ગુણ જાણી મહારી પોસેથી કીડામારી મંગાવવા બે પૈસાની દીકીટ કવરમાં બીડી કાગળે મોકલ્યો હતો પણ શું કરવું? હું મુસાફરીમાં હતો. હાલ કીડામારીની મોસમ નથી પણ મગજમાં છે, મળી આવશે ત્યારે મોકલવા ચૂકીશ નહિ.

સાખી—કબીર કહે કમાલકું, દો અક્ષર લીખ લે;

ફર સાહેબકી બંદગી, ભૂખ્યાકું અન્ન દે.=(સાથે દર્દીને દવા પણ આપતી.)  
ગૃહસ્થાશ્રમીનો એજ સાચો માર્ગ છે.

ૐ તત્સત્

## નંતુચર્યા.

દરેક નંતુમાં થતા કુદરતી ફેરફારને અનુસરવું, વર્તન રાખવાને વૈદ્યકશાસ્ત્રે ફરમાવેલા નિયમો.

(લખનાર—H. M. V.)

કુદરતમાં જે કેટલાક મુખ્ય નિયમો સ્થાપીત થએલા જણાય છે તેમાં એકતા અને સમાનતા (Law of Unity and Equilibrium)નો કાયદો વા નિયમનો અમલ ચાલુ કાર્ય કરી રહ્યો છે. એ મહાન કાયદાને અવલખીને આ દુનિયાનું કાળચક્ર નિયમીતપણે, ચોક્કસ પ્રમાણ અને વખતે ચોક્કસ ફેરફારો ઉપજાવ્યા કરે છે. પરંતુ એ ફેરફાર કુદરતમાં એકતા અને સમાનતા જળવાએલી રહે તે અર્થેજ થતા રહે છે.

આ દુનિયાની હસ્તીને માટે કુદરત એ નિયમને હમેશાં જાળવી રાખે છે; અથવા

જળવાએલો રહે એવું ઇચ્છે છે. અને પોતાની પેદાશો વા પેદા કરેલી ચીજો પાસે પણ એ નિયમનું પાલન કરાવે છે. છતાં પણ જો તેઓ કુદરતના એ ફરમાન વા ઇચ્છાનો અનાદર કરી, એ સર્વવ્યાપક નિયમનો ભંગ કરે છે, અથવા તેને અનુસરતા નથી, તો તે માટે કુદરત તરફથી તેની શિક્ષા મળ્યા વિના પણ રહેતી નથી.

‘શરીર, મન અને આત્માની ઐક્યતા સાથે સમાન સ્થિતિ હોવી એ સ્વાભાવિક કુદરતી આરોગ્યમય સ્થિતિ ગણાય છે. એ ઐક્યતા સાથે જ સમાનતામાં, જેટલા પ્રમાણમાં અંતર આવે તેટલા પ્રમાણમાં તે સ્થિતિ અસ્વાભાવિક, અકુદરતી કે રોગી ગણાય છે.

માટે મનુષ્ય જાતે પોતાની સ્વાભાવિક આરોગ્યમય તંદુરસ્ત હાલત જાળવી રાખવાને કુદરતના ઉપર જણાવેલા એ નિયમને હંમેશા ચાલુ અનુકૂળ બન્યા કરીને, અનુસર્યા કરવાની જરૂર છે.

શરીરની રોગી હાલત થવાનાં કારણો હોય છે, અને તેમાંનાં ઘણાં માણસજાત પોતે ઉપસ્થિત વા ઉત્પન્ન કરે છે. ખાદ્યનાં કેટલાંક કારણો કુદરત તરફથી ઉત્પન્ન થતાં હોય એવું ઘણી વાર જણાય છે. અને કુદરત તરફથી પેદા થતાં એવાં કારણોમાંનું એક કારણ ઋતુઓના ફેરફાર અને તેના પરિણામની માણસોના શરીરપર થતી અસરો છે. અથવા એ ઋતુઓના ફેરફારને અનુસરીને શારીરિક પ્રકૃતિમાં થતી ક્રિયા અને ફેરફાર છે.

ખરી રીતે જોઈએ તો ઋતુઓમાં થતા ફેરફારની માફી અસર ઘણું કરીને નબળાં અને રોગી શરીરવાળાંઓનેજ લાગુ પડી જાય છે. કારણ કુદરતનો હેતુ ઋતુઓના ફેરફાર કરી, પોતાની સર્વોત્કૃષ્ટ ઉત્તમ પેદાશ મનુષ્યજાતને હુઃખી, હેરાન અને રોગી કરવાની હોઈ શકે એમ ધારી શકતું નથી.

કુદરતના છુપા બેદની ચાવી મેળવીને, તે બેદોનો ભરમ ખોલી શકવાને મનુષ્ય જાત ઘણું ભાગે શક્તિવાન નથી. એટલે હાલની સ્થિતિમાં તો આપણે કુદરતમાં થતા ઋતુઓના એ ફેરફારોને અનુસરીને, તેને અનુકૂળ બનવાને, ખાન-પાન અથવા આહાર-વિહાર વગેરેને લગતી જે સલાહ વૈદકશાસ્ત્ર આપે છે, તે કાંઈક થોડા પ્રમાણમાં જાણવાની તજવીજ કરીશું.

હુનિયાના દરેક ભાગની ઋતુઓનું એક સરખું ધોરણ નથી, પરંતુ આ ડેકાણે આપણે આપણા દેશને સાધારણ રીતે લાગુ પડતી ઋતુઓના ફેરફારની અસરો તપાસીને તેના નિવારણને લગતા વૈદકશાસ્ત્રે ફરમાવેલા નિયમો ધ્યાનમાં લેવાના છે.’

આયુર્વેદમાં વાત, પિત્ત અને કફ; એ ત્રાસની શરીરની અંદર કામ કરતી ત્રણ શક્તિઓની ઐક્યતા તથા સમાનતા ભરેલી સ્થિતિ જાળવવાને તથા મેળવવાને ખાસ અગત્ય લાગુ પાડવામાં આવી છે. અને એ વૈદકશાસ્ત્રનો પાયો ઘણું કરીને એ ત્રિપુરી ઉપર રચાયેલ છે. યુનાની વૈદક ખાસ કરીને શરદી અને ગરમી એ બે શક્તિઓ (Forces) ચીજ ઉપર મુખ્ય લક્ષ આપે છે અને એ બે ચીજની સમાનતા જાળવવાનું ફરમાવે છે. પાશ્ચાત્ય એલોપથી અને હોમીઓપથી ખાસ કરીને દરદનાં ચિન્હો ઉપર ઘણું ભાગે વધુ વજન અને આધાર રાખે છે.

વાત, પિત્ત, કફ જે નજરે જોઈ શકાય તેવા પદાર્થો નહિ પણ અદ્ભુત શક્તિઓ છે તેમનું, ચાતો શરદી અથવા ડુંડી અને ગરમીનું પ્રમાણ સમતોલ રૂપમાં નહિ રહેતાં ન્યુનાધિક અંશે ફેરફાર થવાથી, રોગી સ્થિતિ થવાનું દેશી વૈદક જણાવે છે. અને ઋતુઓને અનુસરીને થતા એવા ફેરફારને લક્ષમાં રાખી તેના હોયનું નિવારણ થાય એવા પ્રકારની તજવીજ અને સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

જે ઋતુમાં જે પ્રકારનું વર્તન તથા પદાર્થોનું સેવન હિતકર હોય, તે છતાં તેમાં એકાએક ફેરફાર કરવામાં સંભાળ અને ધીરમથી ક્રમે ક્રમે મહાવરો પાડવાની જરૂર છે. ખાન-પાન વા આહાર-વિહારમાં પ્રકૃતિને માફક આવે એવા પ્રકારનો ફેરફાર કરવામાં, ખૂબ ઉતાવળ પગલું હિતકર થઇ પડે નહિ.

જે કે ઋતુઓના ફેરફારથી થતી અસરોનું નિવારણ સ્વાભાવિક રીતે કરવા તરફ આપણે પ્રેરાઈએ છીએ. ઠંડીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા વધુ વસ્ત્રોનો ઉપયોગ અને ગરમ ઋતુમાં કમી થાય છે એ સર્વે કોઈ જાણે છે.

વર્ષમાં ત્રણ મુખ્ય ઋતુઓ શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું અનુક્રમે આવે છે. જેની પેટા ઋતુ છ ગણાય છે. શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ એ ઉત્તરાયણ કહેવાય છે. એ છ માસ શરીરના બળને કમી કરનારા ગણાય છે. કારણ કે સૂર્ય એ વખતે ધરતીમાંની રસ-કસ ચૂસી લે છે. ઉત્તરાયણના એ છ માસમાં ઘણું કરીને ડાંગણ, ચૈત્ર, વૈશાખ, જ્યેષ્ઠ, અષાઢ અને શ્રાવણ મહિના આવે છે. જ્યારે વર્ષા, શરદ અને હેમંત એ ત્રણ ઋતુને દક્ષિણાયન નામ આપવામાં આવ્યું છે. એ વખતે મનુષ્યના શરીરના બળમાં વધારો થાય છે. એ વખતે ઘણું કરીને ભાદરવો, આસો, કારતક, માગસર, પોષ અને માહ મહિના આવે છે.

એક વર્ષની મુદતમાં સૂર્ય બાર રાશીઓમાં ફરી રહે છે અને તે બધે રાશીએ એટલે બધે મહિનાની મુદતે ઋતુ બદલાય છે.

**શિશિર ઋતુ**—એ ઋતુમાં સૂર્ય મકર અને કુંભ રાશીમાં હોય છે. ઘણું કરીને એ રાશીઓમાં સૂર્ય ડીસેમ્બરની ૨૧ મી તારીખથી ફેબ્રુઆરીની ૧૮ મી તારીખ સુધી હોય છે. પોશ-મહા મહીના ઘણું કરી હોય છે.

એ ઋતુ ઠંડી, રક્ષ અને વાયુ તથા અગ્નિને વધારનારી જરૂરોમાં વધુ પ્રદીપ્ત થાય છે એટલે લુખ વધુ લાગવાથી સારા પૌષ્ટિક ખોરાકનો ઉપયોગ વધુ કરવાની જરૂર રહે છે. અને તેથી કફનો સંગ્રહ વધુ થાય છે. એ ઋતુમાં ખોરાક વધારે અને પુષ્ટિકારક શરીરની પ્રકૃતિ અને લુખના પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. જો તે પ્રમાણે નહિ લેવાય તો શરીરની રસ, રક્ત વગેરે ઘાતુ બાળી શરીર નબળું પાડે છે. કસરત કરવી હિતકારક છે. વાયુ અને કફના દરદોનો ઉપદ્રવ થાય છે.

વસંત ઋતુમાં સૂર્ય મીન અને મેષ રાશીમાં હોય છે. એટલે 'ઘણું' કરી ફેબ્રુઆરી ૧૯ થી એપ્રિલ ૨૦ તારીખ સુધી ડાંગણ તથા ચૈત્ર. એ ઋતુમાં ઝાડોનાં પાંદડાં ખરીને નવાં ખીસે છે તથા ફુલોમાં સુગંધ આવે છે. કફનો કોષ વધુ થાય છે. શીયાળામાં થી કુષ અને પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવ્યાથી કફ ઉત્પન્ન થઈને શરીરમાં એકઠો થઈ રહે છે; અને એ ઋતુમાં તાપ પડવાથી-શરીરમાં સંચય થઈ રહેલો કફ પીગળવો શરૂ થાય છે. જેથી ઘણે બાળે કફને લગતાં દરદો ખાંસી, સળેખમ, મરડો વગેરે થાય છે. ભારે ચીકણવાળા, ઠંડા, ખાટા, અને મીઠા પદાર્થોનો ઉપયોગ કમી કરવો. દિવસે સૂવું નહિ. આમસા વર્ષમાં પાકેલા જીરુના અનાજનો ઉપયોગ કરવો. કસરત કરવી. કફની સાન્નિ થાય એવા ઉપાયો કરવા.

**ગ્રીષ્મ ઋતુ**—વરખ અને મીથુન રાશીમાં સૂર્ય ઘણું કરીને એપ્રિલ ૨૧ થી જુન ૨૦ તારીખ સુધી વૈશાખ-જ્યેષ્ઠ. આ ઋતુમાં તાપ સખ્ત પડે છે. જેથી શરીરમાંના રસનું વિશેષ શોષણ થાય છે. કફનો ક્ષય થતો જઈને વાયુનો વધારો થાય છે. લુખ કમી લાગે છે અને પાણીની વધુ જરૂર પડે છે. ગરમ ચીજોનો ઉપયોગ ખાન-પાનમાં કરવો નહિ. ખાસા, ખાટા, લુખા, તીખા

પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાકમાં કરવાથી, તેમજ તરેહવારે જાતના ગરમ મસાલા, અથાણાં, રાઈતાં, ચટણી, મરી મરચાં ખાવાથી આ ઋતુમાં વધુ નુકશાન કરે છે. આપણો દેશ મુખ્ય ભાગે ગરમ હવાવાળો છે અને તેમાં આવી ગરમ વસ્તુઓનો ચાલુ ઉપયોગ તંદુરસ્તી બગાડનાર થઈ પડે છે. મીઠા, ઠંડા, રસવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ ખોરાકમાં વધુ રાખવો. રસનો વધારો કરે એવા મીઠા રસની આ ઋતુમાં વધુ જરૂર હોવાથી કેરી, જાંબુ વગેરે ફળો પણ કૃપાળુ કુંદરત આ ઋતુમાં ખાસ ઉત્પન્ન કરે છે. ગુલાબ-નારંગી વગેરેનાં શરબતો તથા ઠંડાં પીણાં યોગ્ય હદમાં વધુ રચીકર આ ઋતુમાં થઈ પડે છે. ચંદન વગેરે ઠંડી વસ્તુનો લેપ, ઠંડા પાણીથી નહાવું, દિવસે સૂવું, પ'ખાનો પવન લેવો એ વધુ અનુકૂળ શરીરની પ્રકૃતિને થઈ પડે છે.

**વર્ષાઋતુ**—એ ઋતુમાં જુન ૨૧ થી ઑગષ્ટ ૨૧ તારીખ સુધી સૂર્ય, કર્કે તથા સિંહ રાશીમાં હોય છે. અશાઠ અને શ્રાવણ. વર્ષાઋતુ વરસાદ રાફ થયા પછી ગણાય છે. આ ઋતુના એ મહિનામાં વરસાદ વધુ થાય છે, અને વાયુનું જોર રહેવા પામે છે. ગ્રીષ્મઋતુમાં જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, તેમ આ ઋતુમાં પણ થાય છે. પિત્તકોષ પામે છે. તેમજ વાયુ તથા કફના. એ પ્રમાણે ત્રણે દોષ કોષીત થાય છે. જુના પાણી સાથે આ પાણી બેમાં થાય છે. આ ઋતુમાં વાત-પિત્ત-કફ એ ત્રણે દોષને સમાન રાખવાને આહાર-વિહારમાં સંભાળ રાખવી. જઠરાગ્નિ તેજ રહે તેવી સંભાળ રાખવી. દહીંનો ઉપયોગ કરવો તો માંહે સહેજ મીઠું વા મરી નાંખી યુક્તિસર કરવો, આ ઋતુમાં અનુકૂળ ગણાય છે. જુનું અનાજ વાપરવું, હદ કરતાં વધુ મહેનત, સૂર્યનો ચાલુ વધુ તડકો, દિવસની ઉંધ, નદી-તળાવનાં મેઘાં પાણી એ આ ઋતુમાં અનુકૂળ થઈ પડતાં નથી. આ ઋતુમાં છુખા પદાર્થો નહિ ખાતાં, તેલ તથા ધીવાળા પદાર્થો ખાવા અનુકૂળ પડે છે.

**શરદઋતુ**માં સૂર્ય ઘણું કરીને ઑગષ્ટ ૨૨ થી ઑક્ટોબર ૨૨ સુધી કન્યા-તુલા રાશીમાં હોય છે અને બાદરવો-આસો માસ આવે છે. પરંતુ વરસાદ બાદરવા મહિનામાં રહે તો એ ઋતુમાં કાર્તિક માસનો પણ સમાવેશ થાય છે. આયુર્વેદમાં આ ઋતુને રોગની માતા કહેલી છે. એટલે આ ઋતુમાં રોગનો ઉપદ્રવ વધુ જણાય છે. ખાસ કરીને પિત્તના કોષથી ટાઢીયા, એકાંતરીયા, તરીયા, ચોથીયા અને એરી હવા જનવાથી મેલેરિયા તાવ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. વર્ષાઋતુમાં થએલા પિત્તના સંગ્રહને લીધે તે ઋતુમાં આકાશ 'પુલ્લુ' થઈ પડતો તડકો કોષાવે છે. વરસાદને લીધે જમીન બેજવાળી હોય અને જ્યાં વરસાદનું પાણી ખાડા-ખાખોચીયાં, તળાવમાં એકઠું થઈ રહ્યા પછી તે સુકાઈ ગયું હોય છે, તેની જગાએ મેલેરિયા તાવ વધુ ફેલાય છે.

પિત્તના કોષની શાંતિ થઈ રહે એવા પ્રકારનું વર્તન ખાન-પાનમાં રાખવું. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા માણસે ખાસ સંભાળ રાખવી કારણ આ ઋતુ ગરમ અને પિત્ત કરનાર છે.

ભારે ખોરાક ખાવો નહિ. દુધ, સાકર, ચોખા, કડવા-તુરા પદાર્થો, ઘઉં, જવ, મગ વગેરે પદાર્થો માફકસર પ્રમાણમાં કાયદાકારક છે. તેલ ચરખીવાળા, ખારા, તીખા, દહીં વગેરે પદાર્થો, માંસ, સૂર્યનો તાપ, ભારે ખોરાક, પૂર્વ દિશાનો પવન, દિવસની ઉંધ એ ઋતુમાં કાયદાકારક નથી. આ ઋતુમાં આરોગ્યરક્ષણને લગતા વિષયો ઉપર ખાસ લક્ષ રાખવાની જરૂર છે.

**હેમંતઋતુ**માં સૂર્ય વૈશ્વિક તથા ધનનો હોય છે, જે ઘણું કરીને ઑક્ટોબરની ૨૩ માં તારીખથી ડીસેમ્બરની ૨૦ માં સુધી હોય છે. કારતક તથા માગશર એ ઋતુ ઠંડી

હોઈ પદાર્થોમાં મીઠાસ ઉપજવનારી છે. હેમંતમાં ઠંડી વધુ પડવાથી જલરાગિ તેજ રહે છે. જેથી ખોરાક સારો પુષ્ટિકારક લેવાની જરૂર છે, જેનું પાચન સારી રીતે થાય છે. એ ઋતુ તથા એની પછીની શિશિર ઋતુમાં, મનુષ્યના શરીરના બળમાં વધારો થાય છે. શરીરે તેજ માલીસ કરવું યાને યોગ્યું, કસરત કરવી, શરીર ગરમ રાખવું, ઘઉં વગેરે પૌષ્ટિક પદાર્થોનું સેવન કરવું, સ્વચ્છ અને કોઝરવરણા પાણીથી શરીરની સ્વચ્છતા રાખવી એ હિતકારક છે.

ભુવંગી છંદ.

“ વસંતે કફથી મહા ફેર યાય, અને પિત્તથી ગ્રીષ્મ સદે પીડાય;  
સશી ને વૃષા હેમંતે વાયુ વેરી, ભાઈલાલ વૈદો લહો એ વિચારી. ”

“ આયુર્વેદાદિત્વ. ”

તાત્પર્ય કે દેશી વૈદ્યકશાસ્ત્ર વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ શરીરની શક્તિઓનું સમ-તોલપણું જળવવાને લગતી સંભાળ રાખવાનું જણાવે છે. દરેક માણસના શરીરની પ્રકૃતિ, તથા ખાન-પાન, આહાર-વિહાર, માનસિક અને શારીરિક શ્રમ અથવા મહેનત-મજૂરી, રહેવા અથવા વસવાટની જગ્યા એટલે રહેવાના ધરની બાંધણી તથા ધરની આજુબાજુની જગાની સ્થિતિ, ધંધા-રોજગારને અંગે કરવાના કામ-કાજનો પ્રકાર, આચરણ, રહેણી-કરણી, નીતિની જળવણી વગેરે ઉપર ઋતુઓના ફેરફારથી થતી અસરોનું પરિણામ-પોતાની તબીયત અથવા પ્રકૃતિને અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ થઈ પડવું તેનો મુખ્ય આધાર રહેલો છે.

ત્રણ ઋતુમાં ત્રણ દોષનો સંગ્રહ થઈને બીજી ત્રણ ઋતુમાં તે દોષ કોપે છે. શિશિર-માં કફનો, ગ્રીષ્મમાં વાયુ અને વર્ષામાં પિત્તનો સંગ્રહ થાય છે, અને વસંતમાં કફ, વર્ષામાં વાયુ, અને શરદમાં પિત્તનો કોપ થાય છે. ત્રણ ઋતુ વસંત, વર્ષા, શરદમાં રોગની વધુ ઉત્પત્તિ થાય છે.

આપણા દેશની ઋતુ હવા તથા ધાન્ય વા ફળ-ફુટ વગેરેને અનુસરીને જેઓ પ્રકૃતિને અનુકૂળ પોશાક તથા ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે અને ઘટતા પ્રમાણમાં શરીરની મહેનત વા કસરત ચાલુ રાખે છે તેઓને દુઃખ દરદથી પીડાવાનો ડર રહેતો નથી.

સાદો અને સુતરો ખોરાક; શરીરના અવયવો છુટથી ફરી શકવામાં હરકત કર્તા થઈ નહિ પડે અને શરીરને બહારની હવા પ્રકાશ મળતાં ઘણો અટકાવ નહિ કરે એવો સફેદ રંગનો પોશાક; શરીર અને મનની સ્વચ્છતા; ધરની અને તેની આજુબાજુની સ્વચ્છતા; સ્વચ્છ ખુદી-તાજી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ; મનની શાંતિ અને સંતોષ; શરીર અને મનનો ઘટતો ચાલુ ઉદ્યોગ; મીઠાહાર વગેરે આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા નિયમોના ઉપર ચાલુ લક્ષ આપીને તેને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી, આ દુનિયાનું સર્વોત્તમ સુખ જે તંદુરસ્તી ગણાય છે, તે જળવી તથા મેળવી શકાય, અને એ નિયમોનું પાલન નહિ થવાથી દુઃખ દરદો થાય છે; જેનું નિવારણ એ નિયમોનું પાલન કરવાથી કેટલેક ભાગે થઈ શકે છે. ફક્ત દવા-દાર્દનો આશરો શોધવાથી અને લેવાથી રોગમુક્ત ખરી રીતે થઈ શકાય નહિ, એ સર્વ કોઈ જાણે છેજ.

## દયાળુ હિંદુ ભાઈઓ તથા બહેનોને એક અરજ.

પાંચ પગની ગાય, તથા બે પુંછડાવાળી ગાય અને બે જીભવાળો પોઠીયો.

ભગવાં લૂગડાં તથા રૂઢાક્ષની માળા પહેરીને શંકર, શંકરના નામની રટના કરનારા કેટલાક સાધુઓ મેળામાં, તીર્થોમાં અને ગામ પરગામમાં પાંચ પગની ગાય તથા બે પુંછડાવાળી ગાય અને બે જીભવાળો પોઠીયા દેખાડતા ફરે છે, અને બીજા ભાગે છે. આવી ગાય તથા પોઠીયા જોઈને હિન્દુ ભાઈઓ તથા બહેનો તે ગાય તથા પોઠીયાને દેવતાઈ માને છે, અને આ સાધુઓને દાનમાં બહુ પૈસા આપે છે પણ તપાસ કરવાથી હાલ માલુમ પડ્યું છે કે, એ સાધુઓ, સાધુઓ નથી પણ પાખંડી લોકો છે. જો કે તેઓ ખરેખરા કસાઈઓ નથી પણ તેમનાં કામ કસાઈના ભાઈઓ જેવાં છે. તેઓ દેખાવમાં હિન્દુ સાધુઓ જેવા લાગે છે, પણ વર્તનમાં માંસ-દાર વગેરેનો ઉપયોગ કરનારા છે, તથા સુસલમાનોના હુકા પીનારા છે, આ બાબતનો તપાસ કરી શ્રીયુત્ સ્વામી મંગળદેવજીએ બાળબોધમાં હકીકત પ્રગટ કરેલી છે. તે ઉપરથી પંડીત શામલાલજીએ ગુજરાતી ભાષામાં છપાવેલ છે. એ લોકો સાધુઓના લેખાશમાં ખરેખર કસાઈનું કામ કરે છે. એ લોકો પાંચમો પગ બતાવવા સાડ નાના વાહરડાનો એક પગ કાપી કાઢે છે, ને એજ રીતે બીજું પુંછડું બતાવવા સાડ એક પુંછડું કાપી કાઢે છે, અને બે જીભ બતાવવા સાડ એક જીભ કાપી કાઢે છે. પછી જેમ, માળી લોકો આંબા, લીંબુ, નારંગી વગેરે ઝાડોની ક્ષમ એક ઝાડમાંથી કાપી બીજા ઝાડને લગાવે છે, તેમ કાપી કાઢેલ પગ, પુંછડું અને જીભ બીજાં બચ્ચાંની કમર, પુંઠ અને પીઠ ઉપર ચામડી કાપીને લગાવી દે છે, અને દવા લગાડી તેને સાફ કરી આપે છે. જે બચ્ચાંઓનાં પગ પુંછડું અને જીભ કાપે છે. તે તો મરી જાય છે. તેને પકાવીને એ લોકો ખાઈ જાય છે અને જે બચ્ચાંને પગ, પુંછડું અથવા જીભ લગાડેલી હોય તેને જો દુરસ્ત થાય નહિ તો તેને પણ એ લોકો મારી નાંખી પકાવીને ખાઈ જાય છે.

તમે વિચાર કરો કે ભેંસ, બકરી, ઊંટ, ઘોડા, હાથી, કુતરાં, બીલાડાં, બકરા વગેરે કોઈ જનાવરને પાંચમો પગ કે પુંઠ ઉપર બે પુંછડાં કુદરતે કર્યા છે? તેમ પીઠ ઉપર બીજી જીભ પણ કરેલી છે? તો આ ગરીબડી ગાયને પાંચમો પગ, બીજું પુંછડું અને બીજી જીભ કેમ ઉત્પન્ન થઈ? માણસને છઠ્ઠી આંગળી વખતે હોય છે, પણ ત્રીજો પગ કે બે જીભ કોઈ દીવસ સાંભળી છે? રાજાઓ ગૃહસ્થો અને ભરવાડોને ત્યાં લાખો ગાયો અને બળદો છે, તેમાં કોઈને એ પ્રમાણે પગ, જીભ કે પુંછડું નથી અને આ કહેવાતા સાધુ પુરોહિતો એવી ગાયો તથા પોઠીયા ક્યાંથી મળી આવે છે? જો તે પગ, પુંછડું કે જીભ કુદરતી હોય તો તેને દુઃખ થવું જોઈએ. પણ આ કૃત્રિમ પગ, પુંછડું કે જીભને કોટા કે સોય મોંકીને તો બીલકુલ દુઃખ થશે નહિ. આવી ગાયો હંમેશાં નાનીજ હોય છે, કેમકે મોટી ગાયો ઉપર આવા અખરા થઈ શકતા નથી. જો એ લોકોને આવી ગાય-પોઠીયો ક્યાંથી લાવ્યાનું પુછશો તો અથવા તેમના રેહાણનું પુછશો તો ૪૦૦-૫૦૦ ગાઉનું છેડું બતાવશે, એટલુંજ નહિ પણ મુંબઈવાળા પુછે તો દીલ્હીનું અને દીલ્હીવાળા પુછે તો પુનાનું એમ નામ આપે છે.

એ લોકો મુરાદાબાદ તરફના રહેવાશી છે, અને ભગવાં કપડાં પહેરી હાથમાં કટોરો રાખી મહાદેવ, શંકર, શંકરનો ઉચ્ચાર કરતા બીજા ભાગે છે. આવા લોકોને દાન આપવું એ મહા પાપનું કામ છે. એમ મ્હારા હિન્દુ ભાઈઓ તથા બહેનોને હવે ચોક્કસ જણાશે.

એ લોકો દુગારા છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પાપી દુગારા છે, તેઓને જેમ અને તેમ ઉધાડા પાડવા અને અવાચક ગરીબ ગાયો તથા બળદો ઉપર થતા બુલમ અટકાવવો એ દરેકની ફરજ છે. આ વાત જાણીને વાંચનાર બાઇઓ તથા બહેનો બીજા માણસોને પણ આ વાત જણાવશે તો તેથી અવાચક પ્રાણીઓ અંચાબ્યાનું મોટું પુન્ય હાંસીવ થશે.

મહુવા—કાદિયાવાડ.

લી. ગાભડત,

આધવજી રામજી મહેતા:

મહુવા ગૌરક્ષક સભાના આનરરી સેક્રેટરી.

## આધુનિક વૈદ્યક શિક્ષણ પ્રણાલિમાં નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy) ને અવકાશ મળશે ખરો કે ?

માન્યવર મે. ધન્વન્તરિના અધિપતિ સાહેબ,

આયુર્વેદ-વિદ્યાપીઠના અભ્યાસ ક્રમમાં પ્રાચીન વૈદ્યક ગ્રંથોનું, શારીર અને ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રનાં તત્ત્વોનું, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર, અને સામાન્ય આરોગ્યશાસ્ત્રનાં હાલમાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં કેટલાંક પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવાનું જણાવેલ છે અને તેજ પ્રમાણે-જ્યોતિષશાસ્ત્ર-જ્યોગવિદ્યાનાં તત્ત્વો જાણવાની પણ આવશ્યકતા જણાવી છે તો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ કે જે અમેરિકા, જર્મની અને ઇંગ્લેંડ આદિ દરેક દેશની તખ્તીખી શાખાઓમાં એક અત્યંત મહત્વની અને સર્વમાન્ય ઉપચાર પદ્ધતિ તરીકે સ્વીકારાયેલી છે, જે કેવળ કુદરતનાં નિયમાનુસાર દરેક મનુષ્ય પોતાને થતા વ્યાધિઓનું ઉંડામાં ઉંડું કારણ સમજી તે કારણ કેવળ નિર્મૂળ કરવાનો સહબોધ આપી, આધુનિક દેશનોથી, નવી નવી અંજળી નાખનારી શોધાયેલી દવાઓ કે જે મનુષ્ય પ્રકૃતિને પરિણામે દવાઓનો વ્યસની બનાવે છે, તેના વિરૂદ્ધ વ્યાજખી પોષક ઉદાહરી, મનુષ્યને વાસ્તવિક નિરાશયતા પ્રાપ્ત કરવાનાં માર્ગ લઈ જાય છે, તે-નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિના સિદ્ધાંતો અને તત્ત્વોને-આયુર્વેદ મહામંડળે નિયુક્ત કરેલા વૈદ્યક પાઠ્ય ક્રમમાં શા માટે સ્થાન નહિ મળવું જોઈએ ? જો કે આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં સ્થળે સ્થળે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનાં સ્પર્શો પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યાં છે, અને યોગ્ય અભ્યાસી-વૈદ્યને તે પ્રતિત પણ થાય છે, છતાં આધુનિક નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિએ, કહો કે 'નેચરોપથી' એ, તે તત્ત્વો એટલા સ્પષ્ટ રૂપમાં પ્રકટ કરવા માંડ્યાં છે, કે તે તત્ત્વોને હાલની વૈદ્યક પ્રણાલિમાં ન સ્વીકારવાં એ કુદરતના નિયમ વિશેના જ્ઞાનમાં અપૂર્ણતા રાખવા જેવુંજ છે; એ પણ ખરું છે કે દેશની પ્રાંતિક ભાષાઓમાં નેચરોપથીના ઇંગ્લીશ અને જર્મન ભાષામાં સ્થાયેલા ગ્રંથોનો અનુવાદ થયોજ નથી, છતાં આપ અને આયુર્વેદ મહામંડળના અન્ય આગેવાન વૈદ્ય મહાશયો આ વિષયપર યોગ્ય વિચાર કરી વિશેષ નહિ તો યોડાં પણ નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિનાં તત્ત્વોને આયુર્વેદ મહામંડળે પ્રદર્શિત કરેલા પાઠ્યક્રમમાં દાખલ કરી બનિષ્પના વૈદ્યોને આપધો કરતાં પણ રોગ નિવારણ થવામાં કુદરતી તત્ત્વોનું જ્ઞાન કેટલું આવશ્યકીય છે તે સ્વાતંત્ર્યથી વિદીત કરશે.

લી. આયુર્વેદ વિદ્યાપીઠનો મેમ્બર અને વિશ્વના વૈદ્યોનો વિચાર્થી,

ડા. બળવંતરાય ઝવેરીલાલ-કીમ.



## સ્વદેશી હેર ઑઈલ અને તેની સાદી જનાવટ.

મેં ધન્વંતરીના માનવંતા અધિપતિ સાહેબની સેવામાં-વિસનગર.

આપના લોકપ્રિય માસિકમાં મનુષ્યજાતિના શ્રેય અર્થે અનેક પ્રયાસો ચાલી રહેલા છે. આપણા દેશી જંધુઓ અને બહેનો તે વાંચી અનેક ફાયદા મેળવી પોતાનું અને પોતાનાં કુટુંબોનું આરોગ્ય ટકાવી રાખતાં શીખે છે અને શીખેલ છે. આવા ઉપયોગી અને સસ્તા માસિકદ્વારાએ આરોગ્યતા સંબંધીનું ઘણું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા સુકું નહિ. ગત મે માસના ધન્વંતરીના અંકમાં રાજેશી હો. મે. વા. તરફથી હાલમાં વપરાતાં હેર ઑઈલસ બાબત ને ચર્ચા થએલી તે બ્યાજખીજ છે. આપણા યુવાન જંધુઓ અને બહેનો આંખો મીંચી મોહક ને સુવાસીત ગ્યારસેટની પેકઅંધ બાટલીઓ વાપરી પોતાનાં કુમળાં મગજ અને અમુલ્ય આંખોને પુરતી રીતે નુકશાની પ્લોચાડવામાં હજુ પાછી પાની કરતાં નથી અને પૈસા ખરચી માથાનાં દર્દો ખરીદે છે એમ કહીશું તો તેમાં કાંઈ અતિશયોક્તિ નહિ જણાય. હવે હું મારા મૂળ વિષયપર આવીશ. નીચેની જનાવટનું હેર ઑઈલ લગભગ બે વર્ષ થયાં, મારા કુટુંબ અને મિત્રોમાં વાપરવાનું મેં શરૂ કરેલું છે. મારા કેટલાક મિત્રોમાંના કે જે ફેશનેબલ ઑઈલ્સના ખાસ પૂર્ણી હતા તે પણ હવે તેનો છુટથી ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. જનાવટ ને કે ઘણી જુની, સાદી અને સરળ છે પણ ફાયદાકારક વિશેષ હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરવા મારા યુવાન જંધુ અને બહેનોની જાણ માટે અત્રે રજુ કરું છું તો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરી તમારાથી પૈસાનો ખચાવ કરી કામળ મગજ અને આંખોને સુવાસીત કરવા સુકશે નહિ.

વસાણાં—સુગંધી મેંદી ૨૫ તોલા, ગુલાબનાં ફુલ ૫ તોલા, સુખડ ૨૫ તોલા, વાળો ૨૫ તોલા, રતોજળી ૧ તોલા, મોથ ૨૫ તોલા, કપુરકાચલી ૨ તોલા, નખલા ૨ તોલા, પાંદડી ૨૫ તોલા, અગર ૨ તોલા, તગર ૨ તોલા, ઘઉંલા ૨ તોલા, બ્રાહ્મી ૨ તોલા, મરવી ૨૫ તોલા, લવંગ ૧ તોલા, બાબચી ૨૫ તોલા, આંખળાં ૧૫ તોલા. એ સર્વે વસાણાંને લઈ પ્રથમ ૨ શેર પાણીમાં ૮ દિવસ જંધુ મેંદીવાળા વાસણમાં પલાળી રાખવાં. પછી આડમે દિવસે ૨૫ શેર તેલ (તલના)માં વસાણામુક્ત પાણી નાંખવું અને તપેલામાં સવેંતે એકઠાં કરી નાંખવાં અને તપેલા ઉપર જંધુ બેસતું ઠીથું ઢાંકી વરાળ ન જાય તેમ છાંદી લઈ ચુલે ચડાવવું અને ધીમી આંચથી પકાવવું. પાણી બળી જઈ તેલ રહે એટલે ઠંડુ થવા દઇ માળી લેવું.

સુચના—ઉત્તરતાં પહેલાં જરા ધ્યાન રાખીને જોવું કે પાણી કંઈ રહી ગએલ હોય તો ફરી ચુલે ચડાવવું. વસાણામાં મેંદી છાંદે સુકવેલી લેવી તથા સુખડનાં છોડીઆં લેવાં અને પલાળવાની અગાઉ બોખરાં કરવા લાયક વસાણાં જરા અધકચરાં ને બોખરાં કરી નાંખવાં.

ઉપરની સાદી જનાવટનું તેલ વાપરવાથી વાળ સુંવાળા ને કાળા ચકચકીત થઈ ખરતા અટકે તથા માથાની ગરમીને મટાડી આંખોને, સતેજ બનાવે છે. આ નજીવી જનાવટ કરતાં જનસમાજને વધારે લાભદાયક નીવડે તેવી જનાવટના તેલની કોઈ જંધુને ખબર હોય તોતે આ માસિકદ્વારા પ્રસિદ્ધ કરી જનસમાજની ઉપયોગીતામાં વધારો કરે એવી મારી વિચસિ છે.

ગોંડલ હાસપીટલ.

તા. ૧-૯-૧૯૧૫

કૃષ્ણજીવિત.

લી. વૈદ્યવિદ્યાનો અભિલાષી મેવક,

ઉમર માનજી ચૌહાણ.

## મનન કરવા યોગ્ય ઔષધીઓ.

(લેખક:—ઉમર માનજી ચૌહાણ—ગાંડલ.)

૧. સર્વે જવરહર ગોળી—કહુ, કરીઆતું, કલ્બો, ગળો, સુકવેલ લીંબડાની અંતર-છાલ, વાવડીંગ, મુંદ, હરડેળ (હરડેની છાલ) અને મરી, એ સર્વે ઔષધીને ખાંડી કપડાંથી ચૂર્ણ કરી કાંકચીઆના પાનની ૪ ચાર ભાવના આપી પછી મામેજવાના રસની ૧ ભાવના આપી તેનાજ રસમાં ચણીપુર ગોળાઓ વાળવી. માત્રા મોટાને ૩ થી ૬, બચ્ચાને ૧ થી ૩ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે ઉતારી જવતી. તાવ આવવા અગાઉ જ્યારે શરીર ત્રુટવા માંડે તે તાવ આવવાનાં ચિન્હો જણાય કે મામેજવાનાં ૭ પાંદડાંને ૩ મરીના દાણા ભેગા કરી ચાવી જવાથી તાવ આવતો અટકે છે. જેવી રીતે એલોપેથીમાં કંવીનામન તાવ આવવા અગાઉ અપાય છે અને તે જે ફાયદો કરે છે તેના જેટલોજ મામેજવો ફાયદાકારક છે એવું મારા અનુભવથી હું કહી શકું છું. માટે તાવવાળા દરદીઓએ તેનો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરવા ચુકવું નહિ.

૨. ટાઢીઓ તાવ—ફતરીયું ઘાસ અથવા કુતેલાનો રસ અગર તો તેની લોળ માને કુંડી ના તોલો, દેશી જીરો ગોળ ના તોલો મેળવીને તાઢ આવતાંની સાથે ખાવાથી તાઢીઓ તાવ નાશુદ થાય છે.

૩. દાદર-દંદુ—કુવાડીઆના ખી તથા સમુદ્રશોષના પાનના રસ ને લીંબુનો રસ એ બધાં સમભાગે લઈ સાથે એકત્ર કરી દાદરવાળા જગ્યાએ લગાવવાથી દાદર મટે.

૪. ખાંસી—અરકુદીનો રસ ૫ તોલા, જવખાર ના તોલો, હળદર ૨૫ તોલા, અતિ-વિખની કળી ૧ તોલો, આદુનો રસ ૨૫ તોલા, ખીજ, ત્રીજ ને ચોથા નંબરની દવાતું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ કરી મધ તોલા ૧૦ માથે મેળવી અરકુદીનો અને આદુનો રસ મેળવી આપવાં તેમાંથી દરરોજ સવાર બપોર અને સાંજ દર દેકે ના તોલા મુજબ ચાટવું. ઉપર દુધ બકરીનું ગરમ કરેલું ના શેર પીવું જેથી તાજેતરની ઉધરસ મટે છે.

૫. વીંછીના ઝેરનો ઉપાય—(૧) અથેડીનો રસ ૧૦ તોલા અને લસણનો રસ ૫ તોલા, એ બંનેને એકત્ર કરી તેને ઘન જેવો બનાવવો. પછી તેની ૦૧ તોલાની ટિકડીઓ કરી રાખવી. ઉપયોગ કરતી વખતે તે ટિકડીને ઘસી ડંખપર લગાવવાથી વીંછીનું ઝેર નાશુદ થાય છે. આ દવાનો અનુભવ મેં ૨૦ દરદીઓપર કરેલો છે તેમાં ૯૦ ટકા પરિણામ આવેલું છે. આ દવા નીરજેખમી અને સરતી હોવાથી દરેક કુટુંબમાં બનાવી રાખવી. લેખકે કે જેથી જરૂર પડે દોઢદોઢ કરવી ન પડે. (૨) કુતેલાનો રસ ડંખપર ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર તુરત નાશુદ થાય છે માટે ઉપરની બે દવાઓ સાથે આ રસ મેળવી ઉપયોગ કરવાથી સાફ પરિણામ આવે છે. જેથી ખીજ જાણકાર સાહેબોએ અનુભવ લઈ જાહેર કરવા તેમને વિનંતિ છે.

## નેચરોપથી તેનો અભ્યાસ અને તેનું સાહિત્ય.

( લખનાર: હો. એ. વા. )

( અનુસંધાન ચાલુ વર્ષના પૃષ્ઠ ૩૬૮ થી ).

કુદરતી રોગોપચાર વિધાનો અર્થે રૂઢિ અને વેદનાઓ મટાડવી એટલેજ સાંકડો નથી, એટલે નેચરોપથીમાં ઘણો બહોળો અને મહત્વનો જરૂરી મકસદ રાખવામાં આવ્યો છે. વિદ્યા-વિજ્ઞાન-તત્વ અને ધર્મશાસ્ત્રમાંથી, જે ઉમદા ગ્રંથો કરવા યોગ્ય હોય, અને તેનો વ્યવહાર અંગત જીવનમાં અમલમાં મુકી લાભ લઈ શકાય તેમ હોય, તે સધળાંનું તાત્પર્ય અને તત્વ ખેંચીને, આ દુનીયામાં જીવવાનું મુખ્ય આનંદમાં ખનતા પ્રમાણમાં શી રીતે મુજરી શકાય; તે બાબતનું જ્ઞાન નેચરોપથીમાં સમાવવાનો હેતુ રાખવામાં આવ્યો છે. માણસ જાતનું બંધારણ રૂઢિ એકલા શરીરનેજ લક્ષમાં રાખીને; તેનો રોગોપચાર કરવાનું તથા તંદુરસ્તી જાળવવાનું કામ અશક્ય છે. એટલે હાલની સ્થિતિમાં, તંદુરસ્તી યાને શરીર અને મનની સ્વાભાવિક સ્થિતિ જાળવવા તથા મેળવવાને શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને છેવટ આત્મિક બંધારણ અને સ્થિતિને પણ લક્ષમાં રાખવામાં આવે, તોજ મનુષ્ય જાતનું આરોગ્ય સચવાએલું રહેવા પામે. શરીર અને મનનો પરસ્પર એટલો નિકટ સંબંધ છે કે બન્નેને સમાન અને સ્વાભાવિક હાલતમાં રાખવા જરૂરી છે.

એ કાણુથી નેચરોપથી યાને Science of Nature Cure માં, ઘણા વિષયોનો સમાવેશ થાય છે. અને એ વિધામાં ઘટતા જરૂરી પ્રમાણમાં પ્રવીણ થઈ શકવાને માટે, ઘણા-બહોળા, અભ્યાસ, અનુભવની જરૂર છે. નેચરોપથીક સાહિત્ય, પશ્ચિમ તરફની ઘણી ખરી ભાષાઓમાં બહાર પડ્યું છે. ઇંગ્રેજ ભાષામાં પણ એટલું બધું બહોળું છે કે, તે દરેક પુસ્તકના વર્ણન સાથે સંપૂર્ણ યાદી આપવા જેટલી જગા નથી. નીચે જે યોડાં પુસ્તકોનાં નામ તેના કર્તાના નામ સાથે આપ્યાં છે, તે દરેક પુસ્તક, નેચરોપથીના અભ્યાસ માટે ખાસ જરૂરી છે, એમ સમજવાનું નથી. તેમ તે દરેક પુસ્તકમાંના જુદા જુદા વિદ્વાનોના વિચારો અને મતો કોઈ કોઈ બાબતોમાં, એકમત જણાશે નહિ. તેમજ તે સધળા સાથે એકમત થવાનું અને તે વિચારો માન્ય રાખવાનું તથા તે ઉપર અમલ કરવાનું પણ ખુદ આપણી પોતાની વિવેક યાને સારાસાર સમજવાની જુદી, શક્તિ, સાદી સમજણ, કેળવણી, મેહેનત, લામકાત, સ્થિતિ અને છેવટ કાંઈક અંશે ફરતા હસ્તી ધરાવતા સંજોગ ઉપર મુખ્ય ભાગે રહેલું છે.

અત્રે કહેવું જરૂરી થઈ પડે છે કે, જ્યારે પણ આપણે પાશ્ચાત્ય નેચરોપથીક સાહિત્યનો અભ્યાસ કરી, તેમાંથી ઉત્તમ ગ્રંથો કરવા યોગ્ય આર યા તત્વ ખેંચવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે આપણા પોતાના યાને આપણા દેશમાંના, આયુર્વેદીક, ધાર્મિક, નૈતિક, વૈજ્ઞાનીક વગેરે સાહિત્યને તરછોડી વિસારી મુકવાથી, પાશ્ચાત્ય સાહિત્યમાંથી જોઈતા, જરૂરી, ઉપયોગી, સંપૂર્ણ, ખરો લાભ મેળવી શકાશે નહિ.

નેચરોપથીક સાહિત્યનું ઇંગ્રેજ પુસ્તકોની નીચે આપેલી યાદી ઘણાઓને ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા છે.

## Naturopathic Literature.

Dr. Adolf Just:—"Return To Nature" Translated from the German by Dr. B. Lust.

Dr. F. E. Bilz.—"Natural Methods of Healing" 2 Volumes.

Dr. Louis Kuhne—"The New Science of Healing." 2 Facial Diagnosis. 3 Rearing of Children. 4 Am I Well or Sick.

Rev., Seb. Kneipp—My Water Cure. 2 Thus Shalt Thou Live. 3 My Will. 4 Codicil To My Will. 5 The Care of Children. 6 Practical Guide To Kneipp's Method of Cure.

M. Platen—The New Curative Treatment of Disease.

Dr. H. Lindlaher, M. D.—Nature Cure Philosophy and Practice.

Dr. Lahn—Iridology or the Diagnosis From the Eye. 2 Key To Iridology.

Dr. J. H. Kellog, M. D.—The Living Temple. 2 The Home Book or Modern Medicine. 3 Ladies' Guide in Health and Disease. 4 Man the Masterpiece. 5 Rational Hydrotherapy. 6 Plain Facts the science of Life and Sex. 7 The Art of Massage. 8 Light Therapeutics. Mrs. E. E. Kellog's Science in the Kitchen.

Dr. R. T. Trall—The Hydropathic Encyclopedia 2 The True Healing Art. 3. Water Cure for the Million. 4 The Bath 5 The Hydropathic Cook Book etc.

Bernarr Macfadden—Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture 5 Vols. 2 Building of Vital Power. 3 Fasting, Hydropathy and Exercise. 4 How to Develop Muscular Power and Beauty. 5 Strength from Eating. 6 Superb Virility of Manhood etc.

Dr. M. L. Holbrook—"Eating for Strength" 2. Parturition without Pain.

Sidney H. Beard:—A Comprehensive Guide Book to Natural, Hygienic Humane Diet.

Dr. Chas. A. Tyrell M. D.—The Royal Road to Health or Health without Drugs.

Dr. W. E. Forest M. D.—The New Method in Health and Disease. 2. Disease and Health.

Dr. Melville G. Keith, M. D.—Seven Studies for Young Men. 2 The Marriage Bed. 3. The Domestic Practice, etc.

Dr. W. R. C. Latson, M. D.—The Attainment of Efficiency. 2 Common Disorders, with Rational Methods of Treatment. 3 Catechism of Health etc.

Dr. John Cowan M. D.—The Science of a New Life.

Dr. H. E. Lane M. D.—The Diagnosis From The Eye.

Dr. D. H. Jaques, M. D.—The Temperaments or Varieties of Physical Constitution in Man.

Dr. M. E. Rose C. Conger.—The Nature Cure Cause And Cure of All Diseases.

- L. M. Biddle.—The New Doctor; or Health and Happiness.
- Dr. M. J. Rodermund.—Murderous Fads In The Practice of Medicine.
- Paul Von Boeckmann. R. S.—Physique. (A Treatise on Deep Breathing and the Care and Development of the Lungs and Muscular System.)
- A. F. Reinhold—Nature Versus Drugs. 2 Positive Prevention and Cure of Tuberculosis.
- Dr. C. D. Larson—How to Stay Young. 2 Poise and Power. 3 The Ideal Made Real, etc.
- E. D. Babbitt—Principles of Light and Colour.
- Eugene Christian—Sun Cooked Foods. (Uncooked Foods) and How to Use Them.
- Dr. William George Boller—Vigorous Manhood a manual of Drugless Self-Treatment for Sexual Diseases of men.
- Edward H. Deway. M. D.—New Views on the Diet Question. 2. The No-Breakfast Plan and The Fasting-Cure
- Laura Nettleton Brown—Scientific Living. For Prolonging the Term of Human Life.
- Dr. Susanna W. Dodds, M. D.—Race Culture. The Improvement of the Race through Mother and Child.
- Dr. N. Barnesby—Medical Chaos and Crimes.
- Upton Sinclair—The Fasting Cure.
- Ralph Waldo Trine—What All the World's a-seeking. 2. In Tune with the Infinite. 2 Character Building: Thought Power, etc.
- James Allen—From Poverty to Power. 2 By ways of Blessedness. 3 All These Things Added. 4 The Mastery of Destiny. 5 From Passion to Peace. 6 As a Man Thinketh.
- Sanferd Bennett—Old Age its Cause and Prevention.
- Dr. H. E. Lane. M. D.—The Diagnosis from the Eye.
- A. F. Still—Philosophy of Osteopathy.
- Dr. Alcinous B. Jamison—Intestinal Ills.
- Elizabeth Towne—Just how to Wake the Solar Plexus. 2 Experiences in Self-Healing.
- A Osborne Eaves—The Colour Cure. The use of Colour in the Treatment of Disease.
- ઉપર જણાવેલાં તમામ પુસ્તકો આપણા દેશમાં એકજ સ્થળેથી મેળવી શકાય એવી ગોઠવણ હજી સુધી થવા પામી નથી. એ લીસ્ટમાંની કેટલીક ચોપડીઓ આ દેશના મુખ્ય બુકસેલરોને ત્યાંથી મળી શકશે. બ્યારે કેટલીક “ધન્વન્તરિ” માસિકની ઓર્ડીસ-માંથી, ખરીદી શકાશે. તેમજ મુંબઈ નજીક, શાન્તાકુઝમાં, મી. બે. પી. માદન; નેચરોપથીના ફેલાવાને અર્થે કેટલોક પ્રયાસ કરી રહ્યા છે; તેઓ તરફથી પણ કેટલાંક પુસ્તકો વેચાતાં પુરાં પાડવાની ગોઠવણ થઈ છે.

## દીર્ઘાયુષ્ય.

( લેખક:-દુર્ગાશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી, ઝંડુકમિસી ઑરીસ-મુંબઈ. )

મનુષ્ય માત્રને જીવવાની-વધારે જીવવાની ઈચ્છા સહજ છે. એટલે આયુષ્ય લાંબુ કેમ થાય એનો વિચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. પણ મનુષ્ય જીવનનો બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર હોવાથી, હજી સુધી ખાસ ચોક્કસ ઉપાય મળ્યો નથી. હજી એ વિષય વિચાર ભૂમિકામાં છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર ઘણો-કદાચ ખીજ કોઈ પણ પ્રબળ કરતાં વધારે-વિચાર કર્યો છે; અને વૈદના આઠ અંગોમાં દીર્ઘાયુષ્યસાધક રસાયનોને એક અંગ ગણેલ છે. રસાયન દવાઓની ગ્રંથોમાં ઘણી પ્રશંસા કરી છે; પણ ભગવાન પુનર્વસુ દવાઓ ઉપરાંત સામાન્ય આરોગ્ય, સદ્વૃત્ત, મનઃસંયમ, વગેરેને પણ દીર્ઘાયુષ્ય માટે આવશ્યક માને છે.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં પણ આ બાબતમાં શોધ થાય છે તથા પ્રયોગો થાય છે પણ મુખ્ય વાત દાખલાઓ એકઠા કરવાની છે. જૂતકાળમાં જે જે માણસો દીર્ઘાયુષી થયાં હોય અને વર્તમાનમાં જેઓ દીર્ઘાયુષી હોય તેના દાખલાઓ એકઠા કરી એમનાં વર્તનનું અવલોકન કરવું. અને એ ઉપરથી કઈ જાતનું વર્તન દીર્ઘાયુષ્યસાધક છે અને કઈ જાતના વર્તનથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે એ બાબતના નિયમો શોધી કાઢવા, આ ધોરણ ઉપર પશ્ચિમમાં દીર્ઘાયુષ્યનો શોધ થાય છે. ત્યાં ઇતિહાસ અને જીવનચરિત્ર લખવાનો રિવાજ સાધારણ હોવાથી અનેક દાખલાઓ મળી શકે છે. પણ આપણા દેશમાં એવાં સાધનો ન હોવાથી પ્રાચીન કાળના જોષ્ઠએ તેટલા દાખલાઓ મળી શકતા નથી. વળી આ વિષય ઉપર લખનારાઓ અમ. લેવા નથી ઈચ્છતા, એટલે આપણા સાહિત્યમાંથી દર્શાવે તારવવાને બદલે સહેલાઈથી મળી આવતાં પાશ્ચાત્ય દર્શાવેતોનાજ ઉલ્લેખ કરે છે. દીર્ઘાયુષી માણસોના જેટલા દાખલાઓ માસિકોમાં કે છાપાંઓમાં છપાય છે, તે સચળા પાશ્ચાત્ય દેશના હોવાથી રહેલી નગરો એમજ લાગે કે આ દેશમાં એવા દાખલા નહિજ હોય અથવા ઘણાજ ઓછા હશે; આપણા દેશમાં માણસો એટલાં વૃદ્ધ નહિ થતાં હોય કે શું ? આ શંકા સ્વાભાવિક છે. પણ ખરી વાત એમ છે કે આપણા દેશના દાખલાઓ એકઠા કરવાનો શ્રમ કોઈ લેતું નથી; પણ જે કોઈ શ્રમ લે તો ઘણાં દર્શાવે મળે એમ છે. જેમ પશ્ચિમમાં મોટે ભાગે સાધુઓ-પાદરીઓને દીર્ઘાયુષી જોઈએ છીએ તેમ આ દેશમાં પણ સાધુઓની ઘણી વાતો ચાલે છે. હાલમાં જીવતાં દીર્ઘાયુષી માણસોની વાતો માસિકોદ્ધાર બહાર આવે છે, પણ આપણા જૂના સાહિત્યમાંથી થોડા દાખલાઓ મને મળ્યા છે તે આ માસિકના વાંચનારાઓની સેવામાં રજૂ કરું છું. અહિં જે દાખલાઓ આપ્યા છે તે ધાર્મિક પુરુષોના છે અને ધાર્મિક સાહિત્યમાંથી મળ્યા છે.

બહુ જૂના કાળના હનરો વર્ષ જીવ્યાના પૌરાણિક દાખલાઓ આપવાની મારી ઈચ્છા નથી. પણ ઐતિહાસિક સમયની અંદરનાં સાધારણ રીતે માની શકાય એવાં દર્શાવે આપવાનો વિચાર છે.

૧. ઈસ્વીસનના સાતમા શતકમાં ચીનાઇ મુસાફર હીયાન્થીસાંગે આ દેશમાં મુસાફરી કરી હતી. ત્યારે એ મુસાફરને ઉપદેશ આપનાર રાજા હર્ષવર્ધનના શર અને વસુમન્ડુના

શિષ્ય મિત્રસેનની ઉમ્મર ૯૦ વર્ષની હતી. ઈ. સ. ૬૩૦ (જુઓ Chronology of India. P. 49)

૨. યુજરાતના આવડા—(આપોત્કટ) વંશનો પહેલો રાજા વનરાજ જેમણે અણહિલપુર-પાટણ સ્થાપ્યું છે; એને માટે યુજરાતના રાજાઓની કથાઓ લખનારા જૈન લેખકોએ એવું લખ્યું છે કે વનરાજ ઈ. સ. ૭૪૬ માં ૫૦ વર્ષની ઉમ્મરે ગાદીએ બેઠો અને ઈ. સ. ૮૦૬ માં ૫૯ વર્ષે રાજ્ય ભોગવીને ૧૦૯ વર્ષની ઉમ્મરે મરી ગયો. (જુઓ, પ્રથમ્થ ચિન્તામણિ.)

૩. વનરાજનો પુત્ર યોગરાજ પણ ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યો હતો એમ પ્રથમ્થ ચિન્તામણિમાં લખ્યું છે. પિતા પુત્ર બેયનું આટલું દીર્ઘજીવન આશ્ચર્યકારક લાગે છે.

૪. દક્ષિણમાં બહુ ચાલતા શ્રી સંપ્રદાય અથવા વિશિષ્ટાદૈત વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના મૂળ સંસ્થાપક આચાર્ય રામાનુજ ઈ. સ. ૧૦૧૭ થી ૧૧૩૭ સુધી જીવતા હતા. એટલે એઓ ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યા મનાય છે.

૫. રામાનુજથી ત્રીજી અથવા ચોથી પેઢીના રામાનંદ જેઓનો રામાનંદી સંપ્રદાય ધણે સ્થળે ચાલે છે. એઓ ૧૧૩ વર્ષે જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનંદના શિષ્ય કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ. ઈ. સ. ૧૩૯૯ થી ૧૫૧૯ સુધી જીવતા હતા એટલે ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની સંગ્રહ—બેલ્લેડીયર પ્રેસ.)

૭. હિંદી કવિ તુલસીદાસ—જેમનું રામાયણ ઉત્તર હિંદુસ્થાનમાં વેદ જેટલું પૂજ્ય મનાય છે. તે ૧૫૮૯ થી ૧૬૮૦ સુધી જીવતા હતા. એટલે ૯૧ વર્ષે જીવ્યા હતા. (જુઓ તુલસીકૃત રામાયણ)

૮. બાબા મલ્લકદાસ—એ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૧૦૮ વર્ષ—૧૬૩૧ થી ૧૭૧૯ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૯. મુંદરદાસજી—એઓ પણ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૯૩ વર્ષ—૧૬૫૩ થી ૧૭૪૬ સુધી જીવ્યા હતા. (સંતબાની બિલાસ.)

૧૦. દરિયા સાહેબ—૧૦૬ વર્ષ—૧૭૩૧ થી ૧૮૩૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (સંતબાની બિલાસ.)

૧૧. જગજીવન સાહેબ—૯૦ વર્ષ—૧૭૨૭ થી ૧૮૧૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતબાની બિલાસ.)

૧૨. કવિરાજ કૃષ્ણદાસ—એઓએ બંગાળી ભાષામાં કૃષ્ણ ચૈતન્યનું ચૈતન્ય ચરિતામૃત નામનું ચરિત્ર લખ્યું છે. આ ચરિત્ર એમણે પોતાની ૮૬ વર્ષની ઉમ્મરે ઈ. સ. ૧૫૮૨ માં લખ્યું હતું. એ પછી એઓ કેટલા વર્ષે જીવ્યા હતા એ જાણવામાં નથી. (જુઓ જહુનાથ સરકારે લખેલું ચૈતન્યનું ઈત્રેજ ચરિત્ર.)

૧૩. ચૈતન્યમતાનુયાયી જીવગોસ્વામી જેમણે, ચૈતન્યમતના અનેક સંસ્કૃત ગ્રંથો લખ્યા છે તે ૧૦૫ વર્ષ—૧૫૧૩ થી ૧૬૧૮ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ—કેન્વલનીલમણિ.)

૧૪. વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય વૈષ્ણવ આચા હરિદાસજી ૧૨૫ વર્ષે જીવ્યા હતા એમ ૨૫૨ વૈષ્ણવોની વાર્તામાં લખ્યું છે.

વાંચતાં વાંચતાં મને જે યોગ દાખવાઓ મળ્યા તે અહિં લખ્યા છે. આ રીતે જ્યારે કાંઈ વાંચતાં વાંચતાં કોઈ દીર્ઘાયુષી પુરુષ કે સ્ત્રીનો દાખલો જોને મળે તેણે કોઈ માસિકમાં લખી મોકલવો. આ રીતે આ વિષયનું ધણું સાહિત્ય વખત જતાં એકઠું થશે.

## દીર્ઘાયુષ્ય.

( લેખક:-હર્ગીશંકર કેવળરામ શાસ્ત્રી, ઝંડુશમસી ઓરીસ-મુંબઈ. )

મનુષ્ય માત્રને જીવવાની-વધારે જીવવાની ઇચ્છા સહજ છે. એટલે આયુષ્ય લાંબુ કેમ થાય એનો વિચાર પ્રાચીન કાળથી ચાલે છે. પણ મનુષ્ય જીવનનો બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર હોવાથી, હજી સુધી ખાસ ચોક્કસ ઉપાય મળ્યો નથી. હજી એ વિષય વિચાર ભૂમિકામાં છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર ઘણો-કદાચ ખીજી કોઈ પણ પ્રજા કરતાં વધારે-વિચાર કર્યો છે; અને વૈદના આઠ અંગોમાં દીર્ઘાયુષ્યસાધક રસાયનોને એક અંગ ગણેલ છે. રસાયન દવાઓની અંગેમાં ઘણી પ્રશંસા કરી છે; પણ ભગવાન પુનર્વસુ દવાઓ ઉપરાંત સામાન્ય આરોગ્ય, સદ્વૃત્ત, મનઃસંયમ, વગેરેને પણ દીર્ઘાયુષ્ય માટે આવશ્યક માને છે.

પાશ્ચાત્ય દેશમાં પણ આ બાબતમાં શોધ થાય છે તથા પ્રયોગો થાય છે પણ મુખ્ય વાત દાખલાઓ એકઠા કરવાની છે. ભૂતકાળમાં જે જે માણસો દીર્ઘાયુષી થયાં હોય અને વર્તમાનમાં જેઓ દીર્ઘાયુષી હોય તેના દાખલાઓ એકઠા કરી એમનાં વર્તનનું અવલોકન કરવું. અને એ ઉપરથી કઈ જાતનું વર્તન દીર્ઘાયુષ્યસાધક છે અને કઈ જાતના વર્તનથી આયુષ્ય ટુંકું થાય છે એ બાબતના નિયમો શોધી કાઢવા, આ ધોરણ ઉપર પશ્ચિમમાં દીર્ઘાયુષ્યનો શોધ થાય છે. ત્યાં ઇતિહાસ અને જીવનચરિત્ર લખવાનો રિવાજ સાધારણ હોવાથી અનેક દાખલાઓ મળી શકે છે. પણ આપણા દેશમાં એવાં સાધનો ન હોવાથી પ્રાચીન કાળના જ્ઞેષ્ઠએ તેટલા દાખલાઓ મળી શકતા નથી. વળી આ વિષય ઉપર લખનારાઓ અમ. લેવા નથી ઇચ્છતા, એટલે આપણા સાહિત્યમાંથી દર્શાવે તારવવાને બદલે સહેલાઈથી મળી આવતાં પાશ્ચાત્ય દર્શાવેતોનાજ ઉલ્લેખ કરે છે. દીર્ઘાયુષી માણસોના જેટલા દાખલાઓ માસિકોમાં કે છાપાંઓમાં છપાય છે, તે સવળાં પાશ્ચાત્ય દેશના હોવાથી પહેલી નજરે એમજ લાગે કે આ દેશમાં એવા દાખલા નહિજ હોય અથવા ઘણાજ ઓછા હશે; આપણા દેશમાં માણસો એટલાં વૃદ્ધ નહિ થતાં હોય કે શું? આ શંકા સ્વાભાવિક છે. પણ ખરી વાત એમ છે કે આપણા દેશના દાખલાઓ એકઠા કરવાનો શ્રમ કોઈ લેતું નથી; પણ જો કોઈ શ્રમ લે તો ઘણાં દર્શાવે મળે એમ છે. જેમ પશ્ચિમમાં મોટે ભાગે સાધુઓ-પાદરીઓને દીર્ઘાયુષી જોઈએ છીએ તેમ આ દેશમાં પણ સાધુઓની ઘણી વાતો ચાલે છે. હાલમાં જીવતાં દીર્ઘાયુષી માણસોની વાતો માસિકોદ્વારા બહાર આવે છે, પણ આપણા જૂના સાહિત્યમાંથી યોગ્ય દાખલાઓ મને મળ્યા છે તે આ માસિકના વાંચનારાઓની સેવામાં રજુ કરું છું. અહિં જે દાખલાઓ આપ્યાં છે તે ધાર્મિક પુરુષોના છે અને ધાર્મિક સાહિત્યમાંથી મળ્યા છે.

ખડુ જૂના કાળના હજારો વર્ષ જીવ્યાના પૌરાણિક દાખલાઓ આપવાની મારી ઇચ્છા નથી. પણ ઐતિહાસિક સમયની અંદરનાં સાધારણ રીતે માની શકાય એવાં દર્શાવે આપવાનો વિચાર છે.

૧. ઇસ્વીસનના સાતમા શતકમાં ચીનાઈ મુસાફર હીયાન્થીસાંગે આ દેશમાં મુસાફરી કરી હતી, ત્યારે એ મુસાફરને ઉપદેશ આપનાર રાજા હર્ષવર્ધનના ગુરુ અને વસુધનુના



શિષ્ય મિત્રસેનની ઉમ્મર ૯૦ વર્ષની હતી. ઈ. સ. ૬૩૦ (જુઓ Chronology of India. P. 49)

૨. શુન્દરાતના ચાવડા—(ચાપોતકટ) વંશનો પહેલો રાજા વનરાજ જેમણે અણહિલપુર-પાટણ સ્થાપ્યું છે; એને માટે શુન્દરાતના રાજાઓની કથાઓ લખનારા જૈન લેખકોએ એવું લખ્યું છે કે વનરાજ ઈ. સ. ૭૪૬ માં ૫૦ વર્ષની ઉમ્મરે ગાદીએ બેઠો અને ઈ. સ. ૮૦૬ માં ૫૯ વર્ષે રાજ્ય ભોગવીને ૧૦૯ વર્ષની ઉમ્મરે મરી ગયો. (જુઓ, પ્રગ્નપ્ત ચિન્તામણિ.)

૩. વનરાજનો પુત્ર ચોગરાજ પણ ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યો હતો એમ પ્રગ્નપ્ત ચિન્તામણિમાં લખ્યું છે. પિતા પુત્ર બેયનું આટલું દીર્ઘજીવન આશ્ચર્યકારક લાગે છે.

૪. દક્ષિણમાં બહુ ચાલતા શ્રી મ'પ્રદાય અથવા નિશિષ્ટાદૈત વૈષ્ણવ મ'પ્રદાયના મૂળ સંસ્થાપક આચાર્ય રામાનુજ ઈ. સ. ૧૦૧૭ થી ૧૧૩૭ સુધી જીવતા હતા. એટલે એઓ ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યા મનાય છે.

૫. રામાનુજથી ત્રીજી અથવા ચોથી પેઢીના રામાનંદ જેઓનો રામાનંદી મ'પ્રદાય ઘણે સ્થળે ચાલે છે. એઓ ૧૧૩ વર્ષે જીવ્યા મનાય છે.

૬. રામાનંદના શિષ્ય કપ્પીર પન્થના સ્થાપક કપ્પીર સાહેબ. ઈ. સ. ૧૩૯૯ થી ૧૫૧૯ સુધી જીવતા હતા એટલે ૧૨૦ વર્ષે જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતગાની સંગ્રહ—બેલ્લેડીયર પ્રેસ.)

૭. હિંદી કવિ તુલસીદાસ—જેમનું રામાયણ ઉત્તર હિંદુસ્થાનમાં વેદ જેટલું પૂજ્ય મનાય છે. તે ૧૫૮૯ થી ૧૬૮૦ સુધી જીવતા હતા. એટલે ૯૧ વર્ષે જીવ્યા હતા. (જુઓ તુલસીકૃત રામાયણ)

૮. બાબા મલ્લકદાસ—એ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૧૦૮ વર્ષ—૧૫૩૧ થી ૧૭૧૯ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતગાની બિલાસ.)

૯. મુંદરદાસજી—એઓ પણ એક સંત થઈ ગયા છે. એઓ ૯૩ વર્ષ—૧૬૫૩ થી ૧૭૪૬ સુધી જીવ્યા હતા. (સંતગાની બિલાસ.)

૧૦. દરિયા સાહેબ—૧૦૬ વર્ષ—૧૭૩૧ થી ૧૮૩૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (સંતગાની બિલાસ.)

૧૧. જગજીવન સાહેબ—૯૦ વર્ષ—૧૭૨૭ થી ૧૮૧૭ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ સંતગાની બિલાસ.)

૧૨. કવિરાજ કૃષ્ણદાસ—એઓએ બંગાળી ભાષામાં કૃષ્ણ ચૈતન્યનું ચૈતન્ય ચરિતામૃત નામનું ચરિત્ર લખ્યું છે. આ ચરિત્ર એમણે પોતાની ૮૬ વર્ષની ઉમ્મરે ઈ. સ. ૧૫૮૨ માં લખ્યું હતું. એ પછી એઓ કેટલા વર્ષે જીવ્યા હતા એ જાણવામાં નથી. (જુઓ જહુનાથ સરકારે લખેલું ચૈતન્યનું ઇતિહાસ ચરિત્ર.)

૧૩. ચૈતન્યમતાનુયાયી જીવગોસ્વામી જેમણે, ચૈતન્યમતાના અનેક સંસ્કૃત ગ્રંથો લખ્યા છે તે ૧૦૫ વર્ષ—૧૫૧૩ થી ૧૬૧૮ સુધી—જીવ્યા હતા. (જુઓ—કલ્પવૃક્ષનીલમણિ.)

૧૪. વસભાચાર્યના શિષ્ય વૈષ્ણવ આચાર્ય હરિદાસજી ૧૨૫ વર્ષે જીવ્યા હતા એમ ૨૫૨ વૈષ્ણવોની વાર્તામાં લખ્યું છે.

વાંચતાં વાંચતાં મને જે યોગ દાખવાઓ મળ્યા તે અહિં લખ્યા છે. આ રીતે જ્યારે કોઈ વાંચતાં વાંચતાં કોઈ દીર્ઘાયુષી પુરુષ કે સ્ત્રીનો દાખલો જોને મળે તેણે કોઈ માસિકમાં લખી મોકલવો. આ રીતે આ વિષયનું ઘણું સાહિત્ય વખત જતાં એકઠું થશે.

## શ્રી વૃન્દાવનમાં શરદ્ઋતુ વર્ણન.

(શ્રીમદ્ ભાગવતમાંથી-લેખક: પંડિત લોજાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

એ રીતે શ્રી વૃન્દાવનમાં વર્ષા કાળ વ્યતીત થયો,  
અબ્રવિનાતું ગગન થયું ને વર્ષા પવન શાન્તિને પામી ગયો;  
બ્રહ્મ થયેલાં ચિત્ત નિર્મળાં થાય યોગના અભ્યાસે,  
એમ તલાવો નદિઓમાંનાં મલિન નીર નિર્મળ બાસે. ૧

નન્દલાલની નવધા ભક્તિ પ્રાણીમાત્રને પુનિત કરે,  
એમ શરદ્ઋતુ નભ ધન તેમજ પૃથ્વીપરના પદ્મ હરે;  
કલત્ર-પુત્ર લાગીને જેવા સુંદર શોભે સન્ધ્યાસી,  
એમ સર્વ જળ ત્યાગી રહેલી મેઘ પંક્તિ વિલસે ખાસી. ૨

કોઈ જગોપર પર્વત જળને આપે ક્યાંકજ ના-આપે,  
જાની પુરૂષ જ્યમ જ્ઞાનવૃક્ષને સ્થાપે ક્યાંકજ ના-સ્થાપે;  
મૃદ લોક નિજ આયુઃ ખૂટે પ્રતિદિન તેને કળે નહિ,  
નાશ પામતા જળને જળચર જીવને શુદ્ધિ મળે નહિ. ૩

જેમ કુટુમ્બી જન દારિદ્ર પીડિત સમયે તાપ સહે,  
નાનાં જળચર એજ રીતથી સૂર્ય તાપને સહી રહે;  
પણિત જન જ્યમ ધીરે ધીરે હુંપદ મમતા દૂર કરે,  
એમજ માર્ગો ધીમે ધીમે કાદવ કિચક પરી હરે. ૪

શાન્ત થાય છે જેમ સુતીજન પાપતણાં કર્મે ત્યાગી,  
એમ સમુદ્રે શરદ્ઋતુમાં સમગ્ર ચંચળતા ભાગી;  
શરદાગમમાં ખેતીકારો ક્ષેત્રે પાણી ભરે નહેરે,  
ઇન્દ્રિય વ્રાત યોગી લોકો હૃદય ક્ષેત્રમાં જ્યમ ઘેરે. ૫

સૂર્ય તાપને નિર્મળ ચન્દ્ર આ ઋતુમાંહી કાપે છે,  
જાન ચન્દ્ર જ્યમ ત્રિવિધ તાપને સહજપણે ઉત્થાપે છે;  
સ્વચ્છ તારલા ગગને દરસે મેઘરાય પણ હડી ગયા,  
સત્ય શુણી દિલને વેદાર્થો જણે શોભિત કરી રહ્યા. ૬

ભક્ત પુરૂષ સાથે ગિરિધારી જીવી રીતે શોભે છે,  
એ રીતે તારાગણ સાથે સુખદાઇ શશી આપે છે;  
સમ શિતોષ્ણ કુસુમિત વાયુને સ્પર્શી જન હુમ્મ ત્યાગે છે,  
મુરલીધર હતા ચિત્ત ગોપીને હાલ નાચે હુમ્મ લાગે છે. ૭

શરદ્ઋતુમાં પતિ સુંદર યુવતીઓએ ગર્ભ ધર્મા,  
સર્વોદય કાળે કમળોના સરોવરોમાં પુગલ બર્મા;  
પરંતુ ધાન્ય ભરી પૃથ્વી ઉપર યજ્ઞ યામ શર થઈ રહ્યા,  
વશિષ્ઠે-યતિઓ-નરપતિ લોકો પ્રયાણ માટે સજ્જ થયા. ૮

## સાકરનો એક નવો ઉપયોગ.

એક ફેંચ સરજને સાકરનો એક નવો ઉપયોગ શોધી કાઢ્યો છે. જખમ રૂઝાવવાના કામમાં સાકર ધણુ ઉપયોગની છે, એવું એમણે સિદ્ધ કર્યું છે. સાકરનું સ્વચ્છ પાણી તૈયાર કરી તેનાથી જખમને ઘોષ નાંખી પછી લીંટ કપડાનો કટકો એના પાણીમાં પલાળી જખમ પર મૂકવો. એનાપર તેલવાળા રેશમી કાપડની પટ્ટી મૂકી પાટો બાંધી દેવો. આમ દરવાથી રેશમી કાપડની પટ્ટીની ચીકટ લાગતી નથી, અને તે સારી રીતે ઘોષ શકાય છે. સાકરના બારીક બ્રકાને પણ ધા પર સાંગડી બાંધી દેવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. નવા જખમને રૂઝાવવામાં સાકર સાફ કામ કરે છે. પણ જુના જખમપર એનાથી એટલો જલદી ફાયદો થતો નથી છતાં તે ધીમે ધીમે રૂઝાવવાનું સાફ કામ કરે છે. આપણે અહીં ધણુ લોકો શરીરમાં કોટિ શાંગી જવાથી પણ ભરાતાં જોળને ગરમ કરી લગાડે છે અને તેથી લાભ થાય છે. વળી દંધક વાગવાથી લોહી નીકળતાં ઘવાયલી જગા પાકી ન હોય તે માટે પ્રાથમિક ઉપચાર તરીકે ફટકડી સાથે ખાંડ બેળવી ફકાવવામાં આવે છે. આવી કેટલીક રીતે તેના દવા તરીકે આપણા લોકો ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રમાણે ખાંડ-સાકરનો દવા તરીકેનો ઉપયોગ અહીં પ્રચલિત છે; ત્યારે યુરોપના ડાક્ટરો હજી તેના હમણાંજ શોધ કરે છે!

## નોટો ધોવાનું યંત્ર.

ચલણી નોટો આજ કાલ એટલા પ્રચારમાં આવી ગઈ છે કે, તેની માહિતી ન હોય એવો એક પણ માણસ મળી શકશે નહિ. આ નોટો પહેલવહેલી સરકારી તીંગેરીમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે તે સ્વચ્છ કોરી હોય છે, પરંતુ તે ધણુ દિવસ લોકોમાં ફરવાથી તેને જુદા જુદા મતુખોના હાથનો મેલ ચડે છે. અર્વાચીન જંતુશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે એવી મેલી નોટોથી જુદા જુદા પ્રકારના રોગ પ્રસરવાનો સંભવ રહે છે. આથી કેટલાક સુધરેલા દેશોમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હોય છે કે એવી નોટો ફરતી ફરતી સરકાર પાસે આવે એટલે તે લોકોને પાછી આપતા પહેલાં ઘોષ સાફ કરવી. કેટલીક સરકારી તીંગેરી-ઝામાં એવો વહીવટ છે કે એવી નોટો આવે કે તેના નાશ કરી એની જગાએ બીજી કોરી નોટ આપવી. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં આવી નોટોને ધોવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે, અને તે કાર્ય માટે એક જીડ્જન યંત્ર રાખવામાં આવ્યું છે. આ યંત્રને જડા સ્તરાઉ કાપડના બે ફરતા પટા હોય છે, આ પટામાં ધોવાની નોટો ધાલતાંજ તે પટાની સાથે તે નોટો ધોવાના પાણીમાં થઇ બહાર નીકળે છે. આ પટાની વ્યવસ્થા એવી છે કે, તેના યોગથી એ નોટો ધીમેથી દબાતાં તેમાંથી શોષાઇ ગયેલું પાણી ધીમેથી બહાર નીતરે છે. આ પ્રમાણે નોટો સાફ ધોવાયા પછી બીજા પટા પર ચડે છે, અને તપાવેલા રોષ પર ફરે છે, આથી તે સુકાઈ જાય છે. તેમજ ઇસ્તરી કર્યા પ્રમાણે સાફ થાય છે. આ યંત્ર ચલાવવા માટે બે છોકરા પુરતા છે. આ યંત્ર વડે કરીને એક કલાકમાં ચાર હજાર નોટ ધોઇ શકાય છે. એક હજાર નોટ ધોવા માટે એક રત્ન સાથુ જોઇએ છીએ, અને યંત્ર ચલાવવા માટે એક હોર્સપાવરનું એન્જીન બમ થાય છે.

## જીની શોધ નવા રૂપમાં.

આપણા જીના ખાવાના પદાર્થો સંબંધી હાલના શાસ્ત્ર પ્રમાણે જે શોધ થાય છે તેથી એવું જણાય છે કે, આપણા પૂર્વજોના હાથમાં જે કે સૂક્ષ્મ રીતે પ્રયોગ કરવાને વિકટ યંત્રો નહોતાં, છતાં પણ અનુભવ એ એમનો મહાન સહાયક હતો. અનુભવ વડે તેઓમાં આરોગ્યને પોષક એવા ધણાં પદાર્થો ખાવાની રીત પડી ગયેલી છે. ઉદાહરણાર્થ, દાળ, ભાત વગેરેમાં લીંધુ નીચોવીને ખાવાની રીત આપણામાંના ધણાને હોય છે. આ લીંધુના રસ સંબંધી હાલમાં એવી શોધ થઈ છે કે, તેનાથી કાર્બોલીક એસીડ જેટલીજ રોગ ખીજનો નાશ કરવામાં સહાય મળે છે, તેમજ તેનું સેવન કરવાથી આરોગ્યને રક્ષણ સાફ થાય છે. આવુંજ કંઈક છાશ (તક) માટે પણ છે. છાશ ખાવી એતો જાણે ગરીબાઈનું લક્ષણ ! પરંતુ એનામાં કેટલાક વિશેષ પ્રકારના ઔષધી ગુણ છે એવું પુષ્કળ પાશ્વર્ય ડાક્ટરો કહેવા લાગ્યા છે ! કેટલાક રોગોમાં ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલી છાશનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ વધતો જાય છે. આપણું વૈદ્યક તો એના ગુણ સેઠકડો વર્ષથી જાણે છે. અનુભવજન્ય જ્ઞાન કેટલું કીર્તિ છે તે આથી સહેજ સમજાશે.

## ક્ષયરોગ થતો અટકાવનારું યંત્ર.

(લેખક:-વૈદ્ય અમૃતલાલ સુન્દરજી પઠીયાર-ચોરવાડ.)

ક્ષયરોગ અટકાવનારું યંત્ર એ મથાણું વાંચીને ઘણા લોકોને અજાણ્યથી લાગશે, કે વળી એવું તે કાંઈ યંત્ર હોય કે જેથી ક્ષય જેવા મહા બપંકર રોગથી બચી શકાય ? ક્ષય મટાડવા માટે આખી દુનીયાના ડાક્ટરો મહેનત કરે છે, અને ઘણી સરકારોએ ક્ષયરોગ મટાડે તેવી દવા શોધવા માટે બહુ મોટી રકમોનાં ધનામો કાઢેલાં છે; ક્ષયરોગને વધતો અટકાવવા માટે પહોંડો ઉપર નવી જાતનાં સેનેટેરીયમો રચવાયાં છે, ક્ષયરોગ મટાડવા માટે ઘણી જાતની રસીઓ બને છે, ક્ષયરોગ અટકાવવા માટે પ્રજા વર્ગમાં ઘણી જાતની સંસ્થાઓ ફેલાવવામાં આવે છે; અને ક્ષયના દરદીઓનાં થુંક વગેરેથી બચવા માટે ખીજ પણ ઘણી જાતના ઉપાયો લેવાય છે; છતાં પણ દિનપ્રતિદિન ખાસ કરીને યુવાન ઝીઝીની અંદર ક્ષયરોગ વધતો જાય છે. એવો બપંકર રોગ માત્ર કોઈ જાતના યંત્રથી મટતો હોય તો એતો બહુજ તાજીબી કહેવાય, એમ ઘણા લોકોને લાગશે, એમાં કાંઈ શક નથી. પણ મહારી ખાખી થઈ છે કે, એક જાતના યંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગ વધતો અટકી શકે છે, એ યંત્ર તદ્દન સાદું છે. બહુજ સસ્તી કિંમતનું છે, દરેક ઠેકાણે મળી શકે તેવું છે, અને સહેલાઈથી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય તેવું છે; એટલું જ નહિ પણ બહુ લાંબા કાળ થયાં કરોડો માણસો તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને જે બાઈઓ એ યંત્રનો ઉપયોગ કરે છે, તેઓ ક્ષયના બપંકર જીવલેષુ રોગથી બચી જાય છે, તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. માટે એ યંત્રનો ઉપયોગ કરીને આપણા દેશમાંથી ક્ષયરોગ ઓછો યાય તેમ કરવું જોઈએ.

બંધુઓ અને ખેતો ! એ યંત્ર તે ખીજનું કાંઈ નહિ, પણ આપણા ઘરમાં રહેલી હાથે અનાજ દળવાની ધંદી છે. એ ધંદીનો જે બાઈઓ ઉપયોગ કરે છે, અને દરરોજ

જશર આરશર દળણું દળે છે તેઓને ક્ષયરોગ થતો નથી. પણ યાદ રાખજો કે, જ્યારથી આપણા દેશમાં ખોટી મ્હોટાઈ વધવા લાગી છે, અને સ્ત્રીઓમાંથી શરીરગળ વધારનારી મહેનત ઓછી થવા લાગી છે, ત્યારથી સ્ત્રીઓની અંદર ક્ષય જેવા બધુંકર રોગો વધવા લાગ્યા છે, અને પછી તેનો એવ પુરુષોને પણ લાગતો જાય છે, એટલે ધીમે ધીમે પુરુષોમાં પણ ક્ષયરોગ વધતો જાય છે.

ધંટીએ દળવાથી સ્ત્રીઓનાં ફેંકસાં મજબુત થાય છે, દળવાથી એક જાતનો સ્વાભાવિક પ્રાણાયામ થાય છે, દળવાથી પરસેવાને માર્ગે શરીરમાં વધી ગયેલો નકામો ક્ષયરો નીકળી જાય છે, અને ધંટીએ દળવાથી પેટને એવી જાતની ગતિ મળે છે કે જેથી જઠરાસિ જગેલી રહે છે, અને ગર્ભાશયને એવી રીતનો ધક્કો લાગે છે કે, જેથી સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની તેની શક્તિ જાગ્રત થઈને ખીસે છે. ખચીત એ તો નક્કી વાત છે કે ધંટીએ દળવાથી સ્ત્રીઓની છાતીને અને પેટને જટલો કાયદો થાય છે, તેટલો કાયદો બીજી ધણી જાતની કસરતોથી થઈ શકતો નથી.

જે ઘરમાં ધંટીએ દળવાની રીત છે તે ઘરમાં અને તે જાતમાં ક્ષયના કેસો ઓછા થાય છે, તથા તેઓમાં વાંઝીઆપણું પણ બહુજ ઓછું હોય છે, એ માટે પૂરાવા લેવા જવા કાંઈ બહુ દૂર જવું પડે તેમ નથી, તેમજ જૂત ભવિષ્યમાં ગાથાં મારવાં પડે તેમ નથી. કારણ કે, આપણા દેશ માટે તો આ બાબત સૌના અનુભવની છે. જ્યારે આપણી સ્ત્રીઓ પોતાના હાથે દળતી સારે તેઓમાં ક્ષયરોગના આટલા બધા કેસો થતા નહોતા, અને હજી પણ જે જે ગામડાઓમાં અને ગરીબ લોકોમાં હાથે દળવાની રીતિ છે; ત્યાં ત્યાં ક્ષયના કેસો ઘણાજ ઓછા હોય છે, એ જાણીતી વાત છે, એ અનુભવસિદ્ધ વાત છે, અને જે માણસ એ બાબતની ખાતરી કરવા માગે કે શોધ કરવા ઇચ્છે તે બહુ સહેલાઈથી તેમ કરી શકે તેમ છે; કારણ કે એ માટે કાંઈ ચીન, આસ્ટ્રેલીઆ કે અમેરિકા જવું પડે તેમ નથી, પણ એતો પોતાની આસપાસનાં ગામડાઓમાંથી જાણી શકાય તેવી વાત છે.

આવું ક્ષયરોગ અટકાવનારૂં ધંટી જેવું સાદું અને સહેલું યંત્ર આપણા બાપદાદાઓએ શોધી મૂકેલું છે, અને તે હજી પણ આપણાં ઘરોમાં છે, છતાં પણ અજ્ઞેયોની વાત એ છે કે, ખોટી મોટાઈને લીધે, ખોટી નાચકાઈને લીધે, અને ખોટી દેખાદેખીને લીધે એ ઉપયોગી યંત્રનો લાભ લેવાતો નથી, તેથી ક્ષયરોગ વધતો જાય છે. માટે જે ક્ષયરોગને દૂર કરવો હોય તો આપણી બહેનોએ તથા નબળી છાતીવાળા બંધુઓએ ધંટીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ધંટીમાં એવી ખૂબી છે કે, ધંટી ફેરવવાથી શ્વાસ ઉપર તુરંતજ અસર થાય છે, અને લોહીના ફરવા ઉપર પણ તેની તુરંતજ અસર થાય છે. ધંટી ફેરવવાથી નાડીની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે, ધંટી ફેરવવાથી શરીરમાં ગરમી આવી જાય છે, અને ધંટી ફેરવવાથી છાતીની અંદર જે કુદરતી રસાયનિક ક્રિયા થાય છે તેથી ક્ષયના જંતુઓ તથા બીજા ઘણી જાતના રોગના જંતુઓ મરી જાય છે, માટે ક્ષયને અટકાવવાનો સાચો ઉપાય એ છે કે ધંટીએ દળતાં શીખવું જોઈએ.

ક્ષયનો રોગ વધી ગયા પછી અને શરીર નબળું પડી ગયા પછી ધંટીએ દળવાથી લાભ થાય કે નહિ? એ એક સવાલ છે, એ માટે ઘણા અનુભવ વિના કાંઈ નક્કીપણે કહી શકાય નહિ, પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે ક્ષયરોગ થતો અટકાવવામાં ધંટીનું યંત્ર અતિશય ઉપયોગી છે, એમાં જરા પણ સંશય નથી.

ભૂખે મરે નહિ ” તે કહેવતાનુસાર પ્રજાવર્ગના રોગોનું નીકળન કરવા માટે સંખ્યાબંધ શોધકોએ અસંખ્ય દવાઓ શોધી કાઢી છે, અને હજુ પણ દરરોજ કેટલીક નવીન શોધની દવાઓ પ્રસિદ્ધિમાં આવે છે. પરંતુ રોગી અને રોગોની સંખ્યા તો વધતીજ નય છે, ત્યારે વ્યાધિ થવાનું ખરૂં કારણ શું છે, તે તરફ શોધકોનું ધ્યાન ખેંચાય એ સ્વાભાવિક છે. યુરોપ અમેરિકાના કેટલાક શોધકોનો એવો મત છે કે સર્વ રોગનું કારણ સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે અને તેવા જંતુઓને જે ભારી નાંખવામાં આવે તો થએલો રોગ નાશુદ થાય છે. જ્યારે પ્રતિપક્ષ એમ કહે છે કે રોગનું કારણ જંતુ નથી, પરંતુ જંતુઓ તો રોગજનક ખીજનો નાશ કરનાર છે અને તે કાર્ય પૂર્ણ થયા પછી પોતાનો પ્રાણાર્પણ કરે છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યાં કહોવાણુ હોય ત્યાં જ જંતુઓ પડે છે. એટલે રોગનું કારણ જંતુઓ નહિ પરંતુ કહોવાણુ અગર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યજ છે. અને તે, વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં આવે તો પછી રોગ નિર્મૂળ થાય એ નિર્વિવાદ છે. પરંતુ શોધકો આટલેથી શાન્ત ન થતાં આગળ વધ્યા છે કે વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને શરીરમાં સંચીત થવાનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન અને અત્યાહારજ છે. જે અયોગ્ય ખાનપાન અને અત્યાહારનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો પછી રોગ થવાનો સંભવજ નથી. તેથી થએલ વ્યાધિને ઔષધીથી મટાડવો એ અધમ પક્ષ છે તેના કરતાં કુદરતી ઉપચારથી વ્યાધિનું નિવારણ કરવું એ કુદરતની ચાલતી ક્રિયાને મદદ કરવા જેવું છે. પરંતુ તેવા પણ કૃત્રિમ ઉપાયો કરવા કરતાં ઐશ્વર્યમાં ઐષ્ટ ઉપાય, જે કારણથી રોગ થયો હોય તે કારણને દૂર કરવું, એજ છે. એટલે રોગ કે વ્યાધિ થવાનું કારણ અયોગ્ય ખાનપાન કે અત્યાહાર છે તેના ત્યાગ કરવો એજ છે. તેજ ત્યાગથી હવે પછીના થતા રોગ આટકશે પરંતુ જે વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં સંચીત થયું હોય તેને દૂર કરવાનો તાત્કાલિક, સહેલામાં સહેલો, વગર ખર્ચનો, અને કોઈ પણ જાતની દેહેશત વગરનો ઉપાય તે ઉપવાસ કરવા એજ છે.

ધણ વરસના વૈધકના અનુભવથી દવાઓ સંબંધી-તથા મંત્ર સંબંધી તથા મેસમે-રિઝમના પ્રયોગોથી અને કુદરતી ઉપચારોથી રોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય છે તે સંબંધીના મારા વિચારો હું વાંચકવર્ગ આગળ રજૂ કરતો ગયો છું, જે વિચારો એ વખતે મારી નિત્યનોંધપોથીમાં લખી રાખ્યા છે. વાંચક વર્ગ આગળ સુકવાનું કારણ એટલુંજ કે પ્રજા વર્ગ વગર અનુભવે રોગો નાશુદ કરવા માટે મહાન બુદ્ધિ કરી પોતાના અમૂલ્ય આત્માને આ દુનિયાથી પરલોકમાં વિદાય કરવાને હથીયાર ન થઈ પડે. ચોક્કસ વખતથી ઉપવાસોપચાર પદ્ધતિનાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થવા લાગ્યાં છે, અને આ વિદ્યાની સત્યતાનો મારે અનુભવ કરવો એમ મને વિચારો આવ્યા કરતા હતા. પરંતુ તેવા પુસ્તકમાં બતાવેલી રીતે ઉપવાસ કરવાને વારંવાર આવતા વિચારોને મારું મન રોકતું હતું. કારણે અગીયારસ કે બીજા પવિત્ર દિવસે જ્યારે અપવાસ હું કરતો ત્યારે કળાહારમાં દરરોજના કરતાં વધારે ખોરાક લેવાતો, કારણ તે દિવસે વધારે વરતુઓ અને તે પણ મિષ્ટ અને તીખી તમતમી બનાવવામાં આવતી જેથી અત્યાહાર થાય તેમાં નવાઇ સરખું કહેવાય નહિ. જ્યાં આવી સ્થિતિ હતી ત્યાં માત્ર પાણી સિવાય કોઈ પણ વસ્તુ મુખમાં નાંખવી નહિ તેવો ઉપવાસ કરવા જેટલો મારો મનોનિમ્મલ નહોતો. આ કારણથી આવતા વિચારો નકામા જ હતા, પરંતુ એ ઉપવાસ સંબંધી બનારે એકફેડનનું પુસ્તક ઉત્સાહપૂર્વક એકાગ્રતાથી મનન કરી વાંચી જોયું ત્યારે મારી ખાતરી થઈ કે તેના સેતીશરીરમાં સંખ્યાબંધ દરદીઓ અનેક રોગોથી પીડાતા ઉપવાસ કરી મારા થયા છે.

અને તેઓએ પોતાના વિચારો પત્રથી દર્શાવ્યા છે. તો પછી આપણે મનોનિઘ્રહ રાખી ઉપવાસ કરીશું તો હાનિ તો નહિજ થાય. હાલના જમાનામાં કોઈ પણ નવીન શોધની દ્વા કે પ્રયોગની સત્યતા જોવા માટે કેટલીકવાર પશુઓ ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવે છે ને તે પછી મનુષ્ય જાત ઉપર પ્રયોગ થાય છે તેથી તેવા પ્રસંગમાં કદાપિ પશુ કે મનુષ્યનો પ્રાણ જાય તો તેથી શોધ કરનારને કંઈ આડે કે આઠડે નહિ. તે પ્રમાણે મારે ખીજનાં પુસ્તક વાંચી “મીયાંને ચાંદે ચાંદ” એ માફક ઉપવાસ પદ્ધતિનાં બધાં પુસ્તકો અને તેથી વખતે કોઈને નુકશાન થાય એ કામ કરવું” મને વ્યાજખી લાગ્યું નહિ. સદ્ગત જંતુ વિષેની થીયરી અને “ઇનોક્યુએશન” એટલે પીયકારીવડે ચામડીની નીચે કે લોહીની નસોમાં રસીઓ કે દવાઓ દાખલ કરવાથી ફાયદો થાય એવી માન્યતામાં રહેલી અસત્યતા સંબંધે અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રોડરમન્ડ, એમ. ડી.એ પોતાના વિચારો જ્યારે બહાર પાડ્યા ત્યારે જંતુ વિદ્યાના હિમાયતીઓ અને રસીથી રોગો મટાડનાર ડોક્ટરો તેનો મત ખોટો છે એમ સાબીત કરવા તૈયાર થયા. ત્યારે કેટલાક સમર્થ વિદ્વાન ડોક્ટરોની કમીટીમાં ડૉ. રોડરમન્ડે છાતી ઠોકીને કહ્યું કે રસી મુકવાથી રોગો બંધ થતા નથી કે થએલા મટતા નથી. તમારી કોલેરા કે પ્લેગની રસીની એક ફાયલ (શીશી) જેમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મજંતુ હોય છે અને તેટલી શીશીની રસી સંખ્યાબંધ માણસોના શરીરમાં અસર કરે છે તેવી આખી શીશીની રસી હું પી જાઉં તો મને શું થાય ? તેઓએ જવાબ આપ્યો કે થોડાજ વખતમાં તમારું મરણ થાય. ત્યારે રોડરમન્ડે કહ્યું કે લાલો હું તમારા અમલ પી જાઉં છું. પેલી મીટીંગમાં મળેલા ડોક્ટરોએ કહ્યું કે તમે એવી કંઈ દવા લીધી હોય કે તમારા પેટમાં જંતુઓ જતાં બરાબર મરી જાય. માટે અમે તમને એક બે દિવસ અમારી દેખરેખ નીચે રાખીએ, પછી તમે પીવા તૈયાર છો ? તે વાતની ડૉ. રોડરમન્ડે હા પાડી. અને પછી ડોક્ટરોની કમીટી સમક્ષ તે કોલેરા ને પ્લેગના જંતુઓની શીશી પી ગયો. પરંતુ તેના ઉપર કંઈ પણ અસર થઈ શકી નહિ. ત્યાર પછી તેણે કૉન્ટેજિયસ ડીસીઝ (સ્પર્શજન્ય રોગ) જર્મસ થિયરી (સૂક્ષ્મીક જંતુવિદ્યા) અને રસી મુકવાની વિદ્યા (ઇનોક્યુએશન થીયરી) એની અસત્યતા માટે પુસ્તક લખી બહાર પાડ્યું છે. અને તેની અસત્યતા સાબીત કરી આપનારને એક હજાર ડોલર (ત્રણ રૂપિયા બે આનાનો એક ડોલર થાય છે) ઇનામ આપવા અમેરિકા જતા આવતાનું ખર્ચ આપવા અને વાદવિવાદ કરે તેટલા દિવસનું તેને થતું ખર્ચ આપવા પ્રસિદ્ધ કરેલું છે, અને તેવી જાહેર ખજાને અમે ઇન્ડિયન ડિપાર્ટમેન્ટ ૧૯૧૦ ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ કરી છે.

મને પણ ડૉ. રોડરમન્ડના વિચારો ઉત્તમ લાગ્યાથી ઉપવાસનો અનુભવ કરી જોવા વિચાર થયો અને તે વિચાર અમલમાં મુકવા નિશ્ચય કર્યો. હવે મેં જે ઉપવાસો કર્યા અને તેમાં મને જે અનુભવ થયો તે મેં મારી નિત્યનોંધપોથીમાં લખી રાખેલ છે તેના હિતારા આ નીચે દાખલ કર્યા છે.

શ્રાવણ વદી ૧૧ રવિવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૫ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫.

જન્માષ્ટમીનો દિવસ અને રાત ખાલી ગઈ પણ વરસાદ ન આવ્યાથી લોકોનાં મન ઉદાસ છે. ચોખ્ખો દુષ્કાળ જણાય છે. આજ રોજ ફરી સાયન્ડ્રિક ઉપવાસ કરવાનો નિશ્ચય કરી આજથી ઉપવાસ કરવાનું શરૂ કર્યું. જો કે જૂખની કંઈક લાગણી અને જીવ કચવાવા જેવું જણાતું હતું તો પણ ગયા રવિવાર માફક વધારે ત્રાસ નહોતો. આજ રોજ કરવાનાં કામો વગર દરકતે કર્યા હતાં. માથું થોડું ચડેલું હતું. આજે સવારમાં નિત્ય નિયમ પ્રમાણે

વીસનગરથી લગભગ એક માઇલ ઉપર શ્રી જળેશ્વર મહાદેવનું સ્થાન છે ત્યાં ગયા હતા. સ્નાન કરી શિવપૂજન કર્યું હતું. આજ છ વખત દસ્ટ થયો હતો. તેમાં સ્થૂણ મળ્યાં અને કોઇ વખત પાતળા મળ સાથે ગાંઠો પણ નિકળતી હતી. સંધ્યાકાળનો વખત પણ આનંદમાં પસાર થયો હતો. શ્રીમત્કંકરાચાર્યનાં નિર્વાણ સ્તોત્રો અર્પટ પંજરિકા વગેરે વાંચ્યાં હતાં. રાત્રિએ સારી ઉંઘ આવે તેટલા માટે નવ વાગતાં શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. શરીર પ્રકૃષ્ઠિત મન સાથે ઉત્સાહી રહે તેટલા સાઈં સુગંધી તેલ માથામાં નાંખ્યું હતું અને શરીરે અત્તર ચોળ્યું હતું. રાત્રિના લગભગ દશ અને દશ મિનિટે ત્રીજે માળ અંગાશીમાં પથારી કરી સુતા હતા. આખા દિવસમાં લગભગ દશ શેર ઉપરાંત પાણી પીધું હતું. જણવા જેવી હકીકત તો એ છે જે ગયા રવિવારના ઉપવાસ વખતે જે બેચેની જણાઈ હતી તેવી આજ નહોતી. ઉંઘ પણ આખી રાત શાન્ત આવી હતી. લગભગ રાત્રિના ત્રણ વાગ્યા પછી અંગાશીમાં પવનનું જેર વધારે હોવાથી મેઠામાં આવી પથારીમાં સુઈ ગયા હતા અને શાન્ત નિદ્રા સવારના પાંચ વાગતાં સુધી આવી હતી. પાંચ વાગે નિલ નિયમ પ્રમાણે ઉઠ્યા હતા.

મીતી આવળુ વદી ૧૨ સોમવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૬ માહે સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫. સવારના પાંચ વાગતાં ઉઠ્યા પછી જરા પણ બેચેની જણાતી નહતી, ઉલટી રુકુર્તિ જણાતી હતી. દંતધાવન સુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યો. પછી શ્રી જળેશ્વર મહાદેવ જઈ કુંડમાં સ્નાન કર્યું હતું. ધોતીયાં વગેરે ધોઈ ધોઈલાં વસ્ત્ર ધારણ કર્યાં હતાં અને શિવપૂજન કર્યું હતું. ઘેર આવ્યા પછી એક લીંબુનો રસ પાણીમાં મેળવી પીધો હતો. જો કે ગઈ કાલે લીંબુનો રસ લીધો હતો પરંતુ તેટલો રસ પીવાને કંઠાળો લાગ્યાથી આજે કમી લીધો હતો. ગઈ કાલે ગૃહકાર્યમાં ધનન્તરિ માસિકનાં બહાર રાખેલાં પાછલી તમામ સાલનાં અકાનાં જુદાં જુદાં પોટકાં કાગળનાં વેદન કરી બાંધેલાં તે ફાટી ગયેલાં અને અવ્યવસ્થિત હતાં. તેના ઉપર નવાં વેદન ધાલી ખુટતા અકા સ્ટોરમાંથી કાઢી માત્ર પહેલા વર્ષનાં વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવ્યા હતા આજે બીજા વર્ષથી શરૂવાત કરી ગોઠવ્યા હતા. આજરોજ કોર્ટમાં છ કેસ તકરારી હતા તે કેસ માટે જે તજવીજ કરવાની તે કરી હતી. બાર વાગતાં કોર્ટમાં ગયો હતો. અને સાંજના પાંચ વાગતાં સુધી કામ ચલાવ્યું હતું. આજે પસીનો ઘણો થતો હતો. પેસાળ જરા પીળો અને તદ્દન લાલ થતો હતો. કોર્ટમાંથી ઉઠ્યા પછી બજારમાં ફરવા ગયો હતો, સાંજના લગભગ છ વાગતાં વધારે પરસેવો આવતો હતો. ઉપવાસમાં નાડી અને ટેમ્પરેચર જેવા લખેલું છે. પણ નાડી જેવા કારણ નહોતું, કેમકે શરીરમાં રુકુર્તિ હતી. પરંતુ ટેમ્પરેચર જેમ હોય તો સાઈં એવા વિચારથી થરમામિટર સુધી તપાસતાં ટેમ્પરેચર નોરમલ હતી અને મન આનંદિત હતું; અને આવતી કાલે ઉપવાસ કરવા હરકત નથી એમ લાગતું હતું. આજરોજ રાતના નવ વાગતાના સુમારમાં 'એનીમા' (બસ્તી) લીધું હતું. પહેલી વખત બશેર પાણી આંતરડાંમાં ગયા પછી ઝાડાની હાજત થઈ હતી પરંતુ આંતરડાંમાંથી બરાબર મળ નીકળ્યો નહોતો. તેથી ફરીવાર પાંચશેર છશેર પાણી આંતરડાંમાં ગયા પછી સારી પેટે મળ નીકળ્યો હતો. રાત્રે સાડાનવ વાગતે શિતોદકથી સ્નાન સારી પેટે કર્યો પછી શરીરને આનંદ જણાયો હતો અને રાતના દસ વાગતાં નિદ્રા આવી હતી. ઉપવાસ સંબંધીના પુસ્તકમાં ઉપવાસના બીજે દિવસે કેટલીક હેરાનગતી થાય છે એમ લખ્યું છે પરંતુ તેવું કંઈ જણાયું નહોતું. આજે પણ લગભગ દશ શેર પાણી પીધું હતું. સિવાય કંઈ પણ જાતનો ખોરાક મુદલ લીધો નથી.



શ્રાવણ વદી ૧૩ મંગળવાર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૭ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫.

આજ રોજ સવારના પાંચ વાગતાં ઉઠ્યા હતા. શૌચ સુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યા પછી ૭-વાગતાં શ્રી જાજેશ્વર મહાદેવ ગયા હતા. ત્યાં વસ્ત્રાદિ ધોઈ કુંડમાં સ્નાન કરીને શિવપૂજન કર્યું હતું. કુંડમાં પા કલાક ઠંડા પાણીમાં સ્નાન કરવાથી શરીરનો થાક કમી થતાં આનંદ જણાયો હતો. સવાસાત વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. સાંજના ૭ વાગતાં યરમાગિટરથી ટેમ્પરેચર જોતાં સાડી અઠાણુંમાં એક પોઈન્ટ કમ હતી. આજ આખા દિવસમાં ચાર પાંચ દસ્ત થયા હતા, અને તેમાં ચિકણો મળ પ્રવાહી ઝાડા સાથે નિકળતો હતો પાણી પણુ આખા દિવસમાં દસ શેર ઉપરાંત પીધું હતું. રાતના નવ વાગતાં શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. રાતે સાડાનવ વાગતાં અગાશીમાં ખુબ શરીરે સૂતા હતા. પરંતુ ગઈ કાલ માફક તરત નિંદ્રા આવી ન હતી. એક કલાક પછી નિંદ્રા આવી હતી, પરંતુ ગઈ કાલ માફક સ્વસ્થ નિંદ્રા નહોતી. નાડીનો વેગ ઘણોજ જલદ હતો, નાભિ અને હૃદયના નીચેના ભાગમાં જોસખંધ ધબકારા થતા હતા. સુકામ વીસનગર. ઉપવાસના પુસ્તકમાં બીજો તેમજ ત્રીજો દિવસ સખત લાગે છે એમ લખેલું હતું તેથી જરા પણુ ભય રાખવા સરખું નહોતું.

શ્રાવણ વદી ૧૪ પુષ્કર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૮ મી સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૫. આજ રોજથી ઉપવાસ બંધ કરવા માટે કચેરીની વકીલ મંડળીએ અને બીજા ગૃહસ્થોએ ઘણો આગ્રહ કર્યો હતો. ઉપવાસ રાખવાથી ઘણાં તુકશાન હોવાનું તેઓએ બતાવ્યું હતું. બીજા બાળુ પચુસણના તહેવારો ચાલતા હોવાથી ગોરજી અને બીજા શ્રાવકોએ ઉંડું પાણી પીવું અને દાંતણુ ન કરવું તથા સ્નાન ટાઢા પાણીએ ન કરવાથી ઉપવાસ પચુસણના વળશે એમ કહાવ્યું હતું. મેં તેમને જવાબ આપ્યો કે હું કંઈ પચુસણના તહેવારના ઉપવાસ કરતો નથી. તેવા ઉપવાસ કરવાની રીત અને આ ઉપવાસની વિધિમાં ફેર હોય છે. આજ રોજ સવારમાં પાંચ વાગતાં ઉઠીને શૌચ સુખમાર્જનાદિ પરવાર્યા પછી શ્રી જાજેશ્વર મહાદેવ જઈ કપડાં ધોઈ કુંડમાં સ્નાન કરી શિવપૂજન કર્યું હતું. સાત વાગે મકાને પાછા આવ્યા હતા. ટેમ્પરેચર જોતાં ૯૮ હતી. ગઈ કાલ કરતાં એક ડીગ્રી કમ હતી. લગભગ સાડાઆઠ વાગતાં હજામ આવ્યાથી હજામત કરાવી હતી. તે પછી તેની પાસે સુગંધી તેલથી શરીરે મર્દન કરાવ્યું હતું અને તે પછી શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. અંગની ગરમી વધારવા માટે ભગભગ અગીયાર વાગતાની વખતે જમીનપર છતાં લાંબા પગે સૂઈ જઈ હાથના ટેકા વગર ઉડવા અને સૂઈ જવાની કસરત પચાસ વખત કરી હતી. એક વાગતાં ટેમ્પરેચર ૯૯ ઉપર એક પોઈન્ટ થયું હતું. બપોરે દોઢ વાગતાં કોર્ટમાં જઈ કેસો ચલાવી સાક્ષીઓ તપાસ્યા હતા, અને સાંજના પાંચ વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. આજે નાડીના ધબકારા જોસખંધ થતા હતા. પાંચ વાગતાં સુધી ત્રણ દસ્ત થયા હતા, જેમાં ચિકણો પાતળો અને વિચિત્ર જાતનો મળ નિકળતો હતો. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે ખોરાક લીધે ચાર દિવસ થઈ ગયા છતાં હજી દરરોજ મળ નિકળ્યા કરે છે. તેજ કહી આપે છે કે આપણે દરરોજ જે ખોરાક લઈએ છીએ તેનો બધો મળ બહાર ન નીકળતાં આંતરડામાં ભરાઈ કિંવા ઓટી રહે છે. આજે પેમાબનો રંગ કુદરતી હતો. સાંજના ૭ વાગતાં સુધીમાં પાંચ છ છંકિ આવી હતી. ઉપવાસથી શરીરમાં સાધારણ અચક્તિ જણાતી હતી. આજે પણુ પાણી પુષ્ટળ પીધું હતું. રાતના નવ વાગતાં શિતોદકથી સ્નાન કર્યું હતું. અગાશીમાં પચારી કરી સૂતા હતા પરંતુ હૃદય અને નાભિના ધબકારા જોસખંધ થતા હતા. જેથી

ઉધ બરાબર આવી ન હતી. લગભગ બાર વાગ્યા પછી નિદ્રા આવી હતી. મુ. વિસતગર.

મિતિ આવણી વરી ૩૦ વાર શુક્ર સંવત ૧૯૭૧, તા. ૯ સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૫.

આજ રોજ પ્રાતઃકાળમાં પાંચ વાગતાં ઉઠ્યા હતા, દંતધાવન મુખમાર્જનાદિથી પરવાર્યા પછી શ્રી જીજીશ્વર મહાદેવ જઈ કુંડમાં સ્નાન કર્યું હતું. વસ્ત્રાદિ ધોઈ શિવપૂજન કર્યું હતું. સવાસાત વાગતાં મકાને આવ્યા હતા. સવારના આઠ વાગતાં રોશનપર જઈ શરીરનું વજન કરાવતાં બંગાળી એક મણ અને શેર એકવીસ થયું હતું એટલે કાચુ મણ ત્રણ ને બશેર થયું હતું. વજન કરાવતાં માથાની પાઘડી કોટ જોડા વગેરે દર મુક્યું હતું. ગત ચાર પાંચ માસ ઉપર શરીરનું વજન કરાવ્યું હતું પણ તે કેટલું તેની નોંધ રાખેલી ન હતી પરંતુ પહેલાં સાડાત્રણ મણ ને બશેર હતું અને ચાર પાંચ માસ ઉપર તે બને યાદ છે તે મુજબ સવાત્રણ મણ ને સાત શેર થયું હતું. જો ઉપવાસની શરૂઆત વખતે શરીરનું વજન કરાવ્યું હોત તો વધારે ખાત્રી આત પરંતુ તે વાત ઉપવાસ શરૂ કરતી વખતે યાદ આવી ન હતી. ઉપરની ચાર માસ ઉપર કરાવેલા વજનમાંથી જોડા પાઘડી કોટનું વજન ચારશેર માંથી બાદ કરીએ તો પણ લગભગ અગીયાર શેર વજન ઉપવાસથી ઘટ્યું છે. મકાને આવી ટેમ્પરેચર લેતાં નોરમલ હતું. બપોરે અગીયાર વાગતાં એક દસ્ત થયો હતો તે એવો કે લીલાશ અને કાળાશવાળો તાંત સરખો ચિકણો તુટે નહિ તેવો લગભગ પાશેર વજનનો થયો હતો. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે જે આટલા દિવસ ખોરાક લીધે થઈ ગયા છતાં આંતરડામાં આવે જૂનો મળ કયાં ભરાઈ રહ્યો હશે તે સમજતું નથી. આજરોજ સવારમાં અચ્છેર દૂધ અને બપોરે અધોળા રાંધેલી કણકી દહીં સાથે લીધી હતી. કુટનો તપાસ કરતાં વીસનંગરમાં મળ્યાં નહોતાં. ત્રીજા પહેરે એક દસ્ત થયો હતો તેમાં પણ ગંધાતો અને જૂનો મળ નિકળ્યો હતો. કચેરીમાં જઈ કામ પરવાર્યા પછી મકાને આવ્યા. મનમાં એવો વિચાર આવ્યો કે હજુ ગંધાતો મળ નિકળે છે. ત્યારે હજુ આંતરડામાં બીજો મળ હોવો જોઈએ અને ઉપવાસ પૂર્ણ થયો નથી. સાંજના છ વાગતાં ત્રણ વખત 'ઝીનીમા' (બરતી) લીધું હતું. અને તેનાથી થતા દરેક દસ્તમાં નાની સંખ્યાબંધ ગાંઠો આંતરડામાંથી નિકળી હતી. આજ સવારથી શરીર કોટનું હતું પરંતુ બરતી લીધા પછી તે શરીરને ફીક લાગ્યું હતું. આજ આખો દિવસ ગોંદુ ખેરવાદ હતું. સાંજે થોડો ચઢા લીધો હતો. રાત્રે ગાંઠ નિદ્રા આવી હતી મુ. વીસતગર.

ઉપર પ્રમાણે મ્હારી ઉપવાસની હકીકત છે. ઉપવાસ શરીરની બરાબર શુદ્ધિ માટે જોઈએ તેટલા પુરા થયા નથી એમ હું માનું છું. મારો જન્મ થયો હશે ત્યારથી તે બાસક વર્ષની મ્હારી વય થઈ ત્યાં સુધી મેં મ્હારી હોજરી પામેથી સખ્ત મજુરીનું કામ રાત્રિ દિવસ વગર વિશ્રાંતિએ લીધું છે; તેને એક દિવસની પણ વિશ્રાંતિ માટે મેં રજા આપી નથી. મંદવાકના વખતમાં જ્યારે કુદરત પણ તેને વિશ્રાંતિ આપવા સૂચવે છે તેવી વખતે પણ કાંઈ કે દૂધ જેવા પદાર્થો લીધા વગર રહેવાયું નહિ હોય. આ ચાર દિવસ એ નિમકહલાલીથી નોકરી કરનાર અવધવોને મેં જે વિશ્રાંતિ આપી છે તેથી મને આનંદ થયો છે, તે તેને યાપ તેમાં કંઈ નવાંધ સરખું નથી અને તે પણ એ ઉપકાર જૂલી જાપ તેમ નથી.

બાદરના મુદ્દ ૩ સંવત ૧૯૭૧, તા. ૧૨ સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૫ ના રોજ વજન કરાવતાં શરીરનું વજન સવાત્રણ મણ કાચુ થયું હતું એટલે શેર ૮ વધ્યું હતું. રવિવાર સુધી મેં તદન દલકો અને પ્રમાણમાં થોડો ખોરાક દૂધ સાથે લીધો હતો.

ઉપવાસથી મને જે અમૂલ્ય ફાયદા થયા છે તે હું નીચે લખું છું. લગભગ ત્રણ ચાર વરસથી દિવસે અને રાત્રિએ મળી પેસાળની સંખ્યા અને તેનું પ્રમાણ વધારે હતું તેથી વખતે પેસાળમાં શર્કરા જતી હોય એવી શંકા લેવાતું સ્થાન હતું પરંતુ ડોક્ટર પાસે ચૂંચ તપાસાવતાં 'ગુગર' (સાકર) જાય છે એમ ખાત્રી થાય તો પછી મધુમેહ (મીઠી પીસાળ)ની ધારતી બોરી લીધા જેવું થાય માટે 'યુરીનાલીસીસ' (મૂત્ર પરીક્ષા) કરાવી નહોતી.

ખાંત્રીસ વર્ષની વય થયા પછી આપણી નસોમાં ( Arteries )માં કેલ્કેરીયસ ( Calcarious ) યુનાવાળા પદાર્થનો જમાવ થવાથી નસો કડણુ થાય છે, અને યુરિક એસીડ જેવા પદાર્થોના શરીરમાં સંચય થવાથી કડીવાત રાંઝણુ અગર સંધિવાત જેવા દર્દો મનુષ્યજાતને થવા લાગે છે અગર સાય્કોટ્રિકનર્વ કે જે શરીરમાં લાંબામાં લાંબી પગના થાપાથી ઠેક પગના હેઠા સુધી જાય છે તેમાં સખ્ત વેદના થવા લાગે છે, ચાલતાં દુઃખ થાય છે, ઘણી વાર ઉભા રહી શકાતું નથી વગેરે દર્દો થાય છે. જે અયોગ્ય ખાનપાનથી દૂર રહેવામાં આવે અને કસરત વગેરે કરવામાં આવે તો ઇલાવસ્થા લાંબાય છે તે માથે કેલ્કેરીયસ કે યુરિક એસીડ જેવા પદાર્થોના સંચય થતાં વાર લાગે છે. તેથી આવાં દર્દો થતાં નથી અગર થાય છે તો માંડાં થાય છે. સાય્કોટ્રિકનર્વનું દર્દ મને લગભગ બે વર્ષથી જણાતું હતું. હું પાંચ છ મૈસ તો સપાટાખંધ જામી શકતો હતો. પરંતુ દર્દ જ્યારે પોતાનું પૂર્ણ રૂપ પ્રકાશ્યું ત્યારે એક મૈસ જતાં મને પગની નસમાં સખ્ત દર્દ થતું અને જરા પણ બેસી શકું તોજ ચકાતું અગર કેટલીક વખત ઝંઝણી ચઢીને પગ બેહોરા થતો હતો. પરંતુ આ દર્દ મને થયું છે તે ખીંખને ખબર પડે તેવું નહોતું. કારણ ચાલતી વખતે ખીંખને જણાય તેમ નહોતું, પરંતુ કેટલીક વખતે એ દર્દને લીધે ચાલતી વખત કેટલાંથી વાકા વળી જવાતું હતું. અનેક જાતનાં લીનીમેન્ટ તેલ કે બરમથી મને જરા પણ એ દર્દ ઉપર ફાયદો જણાયો નહોતો. આક્સીઓન યાત્ર જે મ્હારી પાસે હતું તે વાપરતાં જુગ ફાયદો જણાતો પરંતુ તેનો ઉપયોગ આ દર્દ ઉપર લાગટ ત્રણ માસ કરવા તેણે લખેલું છે. તેથી તેટલી સુદત એ કડાકેટ થાય તેમ નહોતી. ગયા અવાડ માસથી મેં શ્રી જીજ્ઞેશ્વર મહાદેવ જર્મ દર્શન કરવા, સ્નાન કરવા અને તે કુંડમાં કેટલીક વાર તરવાનો ઇરાદા કર્યો. કસરત અને તરવાથી એ નસો છુટી થવા લાગી અને ચાર છ આતી ફાયદો પણ જણાયો હતો. પરંતુ જ્યારે ન્હાવાનું ને ફરવાનું બંધ થશે ત્યારે એ દર્દ સામુ આવી ઉભું ગ્હેરો એમ દેશત લાગતી હતી. તેથી તેને કુદરતી ઉપાયોથીજ નિર્મૂળ કરવા મારો વિચાર હતો. ઉપરનો પ્રયોગ ચાલતો હતો તે દરમ્યાન હું જ્યારે અમદાવાદ ગએલો ત્યારે અમારા નવજીવનાલયની લાયબ્રેરીમાંથી બર્નાર મેક્રેડનનું પુસ્તક ઉપવાસથી રોગો મટાડવાનું લીધું અને તે વાંચી રહ્યા પછી મારી ખાત્રી યદિ કે બહુ મૂત્રનો વ્યાધિ અને સાય્કોટ્રિકનર્વનો વ્યાધિ ઉપવાસ જેવા અમૂલ્ય ઉપાય સિવાય મટશે નહિ. ઉપવાસ પુરા કર્યા પછી હું બન્ને મૈસ ફરી આવતો પણ મને તેથી જરા પણ દર્દ થતું નહિ. ઉપવાસ પછી હું પૂર્વની સ્થિતિમાં આવ્યો છું કે નહિ અને મ્હારાથી પાંચ મૈસ હવે ચાલી શકાય છે કે નહિ તે જોવા મેં નિશ્ચય કર્યો અને હું આસો સુદ ૨ ને સવિવાર સંવત ૧૯૭૧ તા. ૧૦ અક્ષીયર સન ૧૯૧૫ ના રોજ મવારમાં પાંચ વાગતાં નીકળી લગભગ સાત વાગે છ મૈસ ફરીને મકાને આવ્યો હતો. રસ્તામાં કોઈ પણ રથજે હોમો રહ્યો નહોતો તેમજ વિશાંતિ પણ લીધી નહોતી. હવે મને ચાલતી વખત જરા પણ

દુઃખ થતું નથી અને હું ઘણી ઝડપેથી ચાલી શકું છું. ઉત્તરાવસ્થામાં આવા દુઃસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિમાંથી વગર દવાએ સુકત થવું એ શું નવીન જન્મ નથી. ઉપવાસ મુકે ઘણા દિવસ થયા છે તેથી હવે એ વ્યાધિ નિર્મૂળ થયો છે, એમાં મને જરા પણ શંકા નથી. યોગ વખતપર અનિવાર્ય કારણસર રાત્રિના ઉગ્ગરા અને તે સાથે કામ પ્રસંગે તાપમાં થએલી અથડામણને લીધે મને એકદમ તાવ અને ઝાડા હોજરીમાં થએલી અવ્યવસ્થાથી થવા ધાગ્યા. સાંજ સુધી બહુ ઝાડા થવાથી મેં ખરતી (એનીમા)નો ઉપયોગ કર્યો તે કારણે મળ શુદ્ધિ થઇ પરંતુ મરડો લાગુ પડ્યો હતો. મેં એ દિવસના ઉપવાસ કર્યા અને કંઈ પણ ખોરાક લીધો નહિ તેથી એ દિવસની સુદતમાં મરડાથી ઘણી વખત દરતની હાજત થવાથી ઉઠ બેસ થતી હતી તે બંધ થઇ હતી. ત્રીજા દિવસની રાત્રે આંતરડાંમાંથી ઝાડો થઇ દુર્ગંધિત મળ બહાર પડ્યો અને મરડો બંધ થયો. મારા અનુભવમાં ઘણા કેસ મરડાના આવ્યા છે તેમાં ભોડો આ ઇજારથી એક એક કે બળે માસ સુધી પીડાય છે. તાવથી પીડાતા દર્દીને તેની શક્તિ મુજબ એ કે ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરાવી પુષ્કળ પાણી પીવાની છુટ આપવાથી ઘણા માણસના જ્વર મટાડયા છે, અને મને પણ અનુભવ થયો છે. બાળકોને થતા અનેક વ્યાધિઓમાં પણ માતા તેને વારંવાર ધવરાવે છે એ એક મુખ્ય કારણ છે. બાળકને થતા અનેક વ્યાધિઓમાં માતા દિવસ રાત્રિમાં બાળકને અમુક વખતે દિવસમાં ત્રણેક વખત અને રાત્રે અર્ધ રાત્રિ સુધી એ વખત ધવરાવે તો ઘણા વ્યાધિ મટે છે એમ અનુભવમાં આવ્યું છે.

આ લેખ વાંચવામાં આપને વધારે વખત ગયો હશે, કદાપિ લાંબાણ લેખથી કંટાળો આવ્યો હશે. આટલા લાંબા લેખમાં મેં આપણના લાંબાં લાંબાં પ્રીસ્ક્રિપ્શન આપ્યાં નથી તેથી આપને માફ કરાવું હશે તો તે દરજુજર કરશો. મને જે દીર્ઘકાળથી અનુભવ થયો છે અને મારો અંતરાત્મા જે વાતને સત્ય માને છે તે વાત મેં આપના આગળ સુધી છે. તેની સત્યતાની ખાત્રી કરવી એ આપનું કામ છે.

## વિકાસ અને સંકોચ.

જગતમાં હમેશાં પરસ્પર વિરુદ્ધ એવી અનેક ક્રિયાઓ શરૂ હોય છે. નિઃસર્ગતઃ એક બીજાથી વિરુદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થોમાં એ ક્રિયા હોવી સ્વાભાવિક છે, પણ સમાન ધર્મીય પદાર્થો સુદ્ધાંમાં સ્થળ ભિન્નત્વ-ઋતુભિન્નત્વ ઇત્યાદિ અનેક કારણોને લીધે પરસ્પર વિરુદ્ધ ક્રિયાઓ શરૂ હોય છે. એકજ પદાર્થનું શ્રીષ્ઠ ઋતુમાં પ્રસરણ થાય છે અને શીત ઋતુમાં આકુચન થાય છે, એ નિત્યનો અનુભવ છે. ઉષ્ણતાનો ધર્મ પદાર્થનો વિકાસ કરવાનો અને શીતતાનો ધર્મ પદાર્થનું સંકોચન કરવાનો છે.

જે નિયમ નિર્ણય જડ પદાર્થને લાગુ પડે છે તેજ નિયમ મનુષ્ય પ્રાણીની ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ મુખ્યત્વે કરીને જડ હોવાના કારણે તેને પણ લાગુ પડે છે. ઉષ્ણ પ્રદેશના મનુષ્ય પ્રાણીની ઇન્દ્રિય, મન બુદ્ધિનું સ્વાભાવિક વલણ વિકસિત થવા તરફ હોય છે; ત્યારે ઠંડા પ્રદેશમાં વસતા પાશ્ચાત્યોની ઇન્દ્રિય મન બુદ્ધિનું વલણ સ્વાભાવિક રીતેજ સંકોચિત થવા તરફ હોય છે.

મનુષ્ય માત્ર જે પરિસ્થિતિનો દાસ હોત તો નિર્ણય પદાર્થ અને નિર્મન તેમજ

નિર્બુદ્ધ પ્રાણીની પેઠે તેને પણ પોતાના સ્વાભાવિક વક્ષણની વિરુદ્ધ જવું શક્ય થયું ન હોત; પણ કેવળ પરિસ્થિતિનેજ આક્રિંત થઇ રહેત. પરંતુ સુદૈવે વસ્તુસ્થિતિ તેવી નથી. પરિસ્થિતિની સામે થઇ વિજય મેળવવાનું મનુષ્યને સામર્થ્ય છે, અને તે આજ દિન સુધી બ્રહ્મ થયું છે. આમ હોવાથીજ મનુષ્યને જેમ જેમ દુઃપરિસ્થિતિમાં મૂકવામાં આવે તેમ તેમ તે પોતાનું સામર્થ્ય અધિકાઅધિક જોડી પ્રગટ કરે છે. જેમ સુવર્ણને પ્રખર અગ્નિમાં નાંખવા છતાં તે નષ્ટ ન થતાં મલીનતત્વનો ત્યાગ કરી અધિકજ દીપ્તિમાન થાય છે, તદ્વતજ મનુષ્ય પ્રાણીની સ્થિતિ છે. અને તે માટેજ આશા-નિરાશાના રૂપમાં બદલાઇ જવા છતાં પણ નિરાશાની આશા થાય છે.

વિશ્વવ્યવહાર તરફ જોવાથી પણ એવું જણાઈ આવે છે કે મનુષ્ય માત્રનો પ્રયત્ન પરિસ્થિતિની વિરુદ્ધ દિશા તરફજ અહર્નિશ હોય છે. આ સિદ્ધાન્તનું સાધારણ અને સર્વ કોષ્ટને સહજ ધ્યાનમાં ઉતારે એવું ઉદાહરણ મેક્સીકો અને હિંદુસ્તાન તેમજ ઇંગ્લંડ અને જાપાન દેશ છે. પેટપુરનું ખાવાનું આપવાને માટે પણ જેના ઉપર નિર્મર્ગદેવી રૂઢ છે તેવાઓએજ સામ્રાજ્યો રચાયાં છે, અને જેઓને નિર્મર્ગદેવીએ ખાવાપીવા વગેરે કોષ્ટ પણ બાબતની ઉણપ બતાવી નથી તેવાઓ આજસુ અને પ્રમાદી બની સેવક બાવના મુખનો આસ્વાદ લેતા માણસ પડે છે.

આજ દ્રષ્ટિથી જોતાં શીત પ્રદેશમાં વસતા પાશ્ચાત્યોની ઇન્દ્રિયો અને બુદ્ધિનું વક્ષણ સંક્રાંતિ તરફજ હોય છે એમ જે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે એટલા ઉપરથી અરેખરજ વસ્તુસ્થિતિમાં તેઓની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સંક્રાંતિ થયો છે અથવા તો પૌર્વાત્યોની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સામ્રત અત્યંત વિકાસ થયો છે એમ માની લેવાનું કાંઈ પણ પ્રયોજન નથી. પરંતુ પોતાની ઇન્દ્રિય બુદ્ધિનો સંક્રાંતિ થતો ન જાય એટલા સાર તેઓએ પોતાના ચાલ રીતરિવાજ અને શિક્ષણપદ્ધતિ વિકાસાનુકૂલજ રાખેલાં છે. તેવીજ રીતે આપણે પણ અકાલે વિકસીત થઇ આપણી ઇન્દ્રિય બુદ્ધિ શક્તિ નષ્ટ ન થાય એટલા માટે આપણા સામાજિક રીતરિવાજ અને શિક્ષણપદ્ધતિ આજ પર્યંત સંક્રાંતિાનુકૂલજ રાખ્યાં છે.

પરંતુ પરકીય રાજ્યવ્યવસ્થા નીચે શિક્ષણપદ્ધતિ રાજકર્તાના ધોરણ પ્રમાણે બદલાઈ છે અને સામાજિક રીતરિવાજ તો આપણામાંના આ પરકીય શિક્ષણ સંપાદન કરી શાળા થએલા અગ્રેસરોને ત્યાજ્ય જણાતાં તે નષ્ટ કરી તેને બદલે નવી ઇષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવાને તેઓનો પ્રયત્ન એકનિષ્પણે અવ્યાહત ચાલુ છે. તેઓના આ સર્વ પ્રયત્નોના મૂળમાં તીવ્ર અનુકરણશીલની સાથેજ તેઓની કલ્પના પ્રમાણે રાષ્ટ્રહિતબુદ્ધિ પણ રહેલી છે એ બાબતમાં બે મત નથી. તથાપિ અનુકરણની યેશી ઇચ્છાને લીધે કહો કિંવા વિવક્ષિત સુધારણા સિવાય રાષ્ટ્રોન્નતિનો અન્ય ઉપાયજ નથી, એવી માન્યતા થવાને લીધે કહો પણ ઠંડી હવામાં ઉછરનારા પાશ્ચાત્ય લોક અને ઉષ્ણકટિબંધમાં રહેનારા આપણે આ ઉભયની નિઃસર્ગસિદ્ધ બિનતા તરફ તેઓનું દુર્લક્ષ થવાના સમયે રાષ્ટ્રનું હિત થવાને બદલે ઘણુંજ મોટું અહિત થાય છે, એમ કહ્યા સિવાય રહી શકાતું નથી.

સામ્રત ભારતવાસીઓની જીવનમર્યાદા ઘણીજ સંકુચિત થએલી હોઈ પાશ્ચાત્યોનાં પ્રમાણમાં આ બાબતમાં આપણી વિપન્નાવસ્થા છે, એ હવે કોષ્ટને પણ કહેવું પડે તેમ નથી. અંગ્રેજોની જીવનમર્યાદા સરાસરી ૪૩ વર્ષની છે ત્યારે ભારતવાસી મનુષ્યની મર્યાદા સરાસરી માત્ર ૨૩ વર્ષની છે,

કેટલો મોટો ફરક ! આના કરતાં આપણી દુઃસ્થિતિનું બીજું જુદું પ્રમાણ શાં માટે જોઈએ ? સરાસરીનો સવાલ બાળુએ મૂકી લાંબું જીવન ભોગવનારાઓ તરફ નજર કરીએ તોપણ અંગ્રેજ લોકોની આયુર્મર્યાદા સાધારણતઃ ૭૫ વર્ષના હોઈ હિન્દી લોકોની ફક્ત ૫૦ વર્ષનીજ છે. આ વિપરીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાની જે અનેક કારણો છે તેમાં વિવિધતાને લીધે ઉત્પન્ન થએલા દારિદ્ર્ય સિવાય નીચેનાં અન્ય પણ કારણો મુખ્ય છે.

(૧) ભોગવણના વધતી જાય છે અને જીવનચર્યની ઉદાત્ત કલ્પના મંદતાને પામે છે. (૨) લોકોનું સાદું જીવન બદલાઈ મોજશોખ અને એશ્વર્યસભ વધતો જાય છે અને તેના અર્થને પહોંચી વળવા કરવો પડતો શ્રમ શક્તિ બહારનો છે. (૩) બાલપણથીજ શુદ્ધિનો અકાળે વિકાસ કરનારી શિક્ષણ પદ્ધતિ અસ્તિત્વમાં આવી છે તે.

આજકાલ બાલવિવાહનો પ્રતિજ્ઞ થઈ પ્રૌઢ વિવાહનો કાંઈક પ્રચાર થતો જાય છે. એવા સમયે જીવનચર્યની કલ્પના મંદ થતી જાય છે એવું વાંચી કેટલાકોને આશ્ચર્ય થવાનો સંભવ છે; પણ વસ્તુતઃ તેમાં આશ્ચર્યચકિત થવા જેવું કંઈ જ નથી. અવિભક્ત કુટુંબ પદ્ધતિમાં બાલવિવાહ થવા છતાં પણ જેટલા પ્રમાણમાં જીવનચર્યનું પરિપાલન થતું હતું તેટલા પ્રમાણમાં આ પ્રૌઢ વિવાહના વખતમાં પણ કેવળ ધણીધણીયાણીના જનતા જતા કુટુંબમાં પરિપાલન થતું શક્ય નથી, અને છે પણ નહિ, એમ સહેજ વિચાર કરતાં કોઈના પણ લક્ષમાં આવી શકે એમ છે. સ્ત્રી પુરુષના મિલનને ગ્રીષ્મઋતુ પ્રતિકૂળ, વર્ષાઋતુ મધ્યમ અને શીતઋતુ ઋતુ અતુકૂળ છે એમ વૈદિકશાસ્ત્રનો મત છે, અને તે મત અનુભવના સુદૃઢ પાયા ઉપરજ બધાયેલો છે. પાશ્ચાત્યોને સતત શીતઋતુનું પ્રાપ્તિ હોવાથી આ બાબતમાં તેઓ આપણા કરતાં વધારે સુખી છે એવું, માની અસંખ્યાયુક્ત દ્રષ્ટિથી, તેઓનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાનો વિનાશ કરી લેવો એ કેવળ મૂર્ખતાજ છે. પરંતુ તેને બદલે આપણે આપણી ભિન્ન પરિસ્થિતિ અનુરૂપ વ્યવહાર રાખવો એજ હકાપણનો માર્ગ છે. આપણી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીનેજ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન :શ્રીકૃષ્ણે—

યુક્તાહારવિહાસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કમસુ ।

યુક્તસ્વપ્રાવવોઘસ્ય યોગો ભવતિ દુઃસ્વહા ॥

એ પ્રમાણે કહ્યું છે. અવિભક્ત કુટુંબ પદ્ધતિનો કેટલોક અંશે અપરિહાર્ય કાસ થવાના કારણે આપણા ઉપર જીવનચર્યની હાનિનું જે ભયંકર સંકટ આવી પડ્યું છે તેમાં ઉપર જણાવેલી અંધ અનુકરણ કરવાની દૃઢાચુક્ત પ્રવૃત્તિથી વિશેષ વધારો થયો છે. પાશ્ચાત્યોની અત્યંત ઠંડી હવામાં ઉદીપનની આવશ્યકતા હોય અથવા તેને લીધે થતી હાનિ અત્યંત હોય તો પણ આપણે અહીંની અત્યંત ઉષ્ણ હવામાં આપણી આયુર્મર્યાદા કાયમ રાખવાને શાંતતાયુક્ત શમોત્પાદક વાતાવરણનીજ ખાસ આવશ્યકતા છે. સમાજના શીતચિન્તાની સાથે હવાપાણીનો અત્યંત નિકટ સંબંધ છે અને એ તરફ દુર્લક્ષ કરવું હિતાવહ નથી. એવી શુદ્ધિ જેટલા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવી જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં હજી સુધી આપણામાં-વિશેષતઃ આપણા શિક્ષિત વર્ગમાં ઉત્પન્ન થએલી દેખાતી નથી, તથાપિ ભવિષ્યમાં તે વિશેષ પ્રમાણમાં દેખાય એવી આશા રાખવી અરથાને તો નહિજ લેખાય. ઉષ્ણકટિજનના રોગો શીતકટિજનના રોગોના કરતાં જુદાજ પ્રકારના હોય છે તો તેનું સ્વતંત્ર રીતે અધ્યયન થવું આવશ્યક છે, એવા વિચારો ઉદ્ભવવા લાગ્યા છે અને પરિણામે આપણી સરકારને પણ

“સ્કૂલ ઓફ ટ્રોપિકલ મેડિસીન” એટલે ઉષ્ણકટિબંધનાં દરદોનો અભ્યાસ કરાવનારાં વિદ્યાલયો કાઢવાની જરૂરીયાત જણાવવા લાગી છે એ આ દૃષ્ટિથી જોતાં તો સુચિન્દન છે એમ લેખી શકાય. અવિભક્ત કુટુંબ પદ્ધતિનો અભાવ, પાશ્ચાત્ય વિચારોનું અંધ અનુકરણ કરવાની ઇચ્છા એ બે ઉપરાંત એક બીજી બાબત પણ બ્રહ્મચર્યને અત્યંત વિદ્વાતક છે તે એ કે આપણા અંગેઝબંબ ગણાતા સાક્ષરો વૈત્તેપણા યા બીજા ક્ષુદ્ર વાસનાના પ્રેર્યા અધમ શૃંગાર-જન્ય નિર્લેજ-ધૂણીત એણઝોથી પરિપ્લુત નાટકો, નોવેલો અને વાર્તાઓનો એક સરખો વર્ષાવ કરી જનસમાજમાં વિપમય સાહિત્યનો પ્રચાર કરે છે, અને સીનેમેટોગ્રાફે તો આ બાબતમાં હલન વાળી છે. આવી આવી બાબતોનો પ્રતિબંધ કરવા તરફ સમાજના ધૂરીણોનું લક્ષ જશે કે? ઝોઝામાં ઝોઝું વિશ્વવિદ્યાલય મારફતે પસંદ થનારા શિક્ષણ ક્રમમાંથી એવાં શૃંગારી નાટકો કિંવા નવલકથાઓને રજા મળશે કે? શું એવાં પુસ્તકો સિવાય બીજાં પુસ્તકોદ્વારા ભાષાનો વિષય ન શીખવી શકાય કે? લોકોનું બાવહારિક જીવન અમુકજ ખચનું હોવું જોઈએ, એનું નિશ્ચિત પ્રયાણ મુકરર કરવું જો કે શક્ય નથી, તથાપિ આવક કરતાં ખર્ચ વિશેષ નહોતું જોઈએ એ બાવહારિક નિયમાનુવયે એટલું તો કહેવાને હરકત નથી કે તે નબી શકે એટલું હોવું જોઈએ. લોકોની ઉત્પાદક શક્તિ વધારવી એમ કહેવું જુદું છે અને રહેણીકરણની ડીઝી (પ્રમાણ-પાયરી-કક્ષા) વધ્યા સિવાય કે વધાર્યા સિવાય લોકસ્થિતિ સુધરવાની નથી એમ કહેવું જુદું છે. હમણા લોકોનો જે વ્યવસાય ઉપલબ્ધ છે તેના કરતાં અધિક ફલપ્રદ ઉત્પાદક એવા નવા નવા વ્યવસાયો તેઓને પ્રાપ્ત કરી આપવાની હિલચાલ કરી અત્યંત જરૂરી છે. પૌષ્ટિક અમળા મેવનથી શ્રમ કરવાની શક્તિ વધે છે એ ખરૂં છે તથાપિ શ્રમની ક્વોલીટી (જાત-પ્રકાર) વધવાથી જોમ તેની કીંમત વધવી શક્ય છે તેમ શ્રમનું પ્રમાણ વધવાથી તેની અનેકગણી કીંમત વધવી શક્ય નથી. એવી રીતે શ્રમની ક્વોલીટી વધારવાના નવા નવા ધંધાનાં શિક્ષણ સાધનો નહિ વધવાના સમયે ખર્ચાળ જીવનની પરિપૂર્તિ, શ્રમનું પ્રમાણ વધારીને કરવી પડે છે. વળી પૌષ્ટિક અમળો દુકાળ હોવાથી શ્રમના વધતા જતા પ્રમાણ સાથે આયુર્મર્યાદા ક્ષીણ થાય છે. આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં ઉત્પાદક શક્તિની પૂર્ણપણે ખીલવણી થતાં સુધી પણ સાદા જીવનના આશ્રય સિવાય બીજા કોઈ તરણોપાય દેખાતો નથી.

કોઈ પણ વિષયનું સારરૂપ જ્ઞાન પ્રથમ સંકલીત સ્વરૂપમાં સૂતરરૂપે પ્રાપ્ત થયા બાદજ તેનો ધીમે ધીમે વિકાસ કરી શકાય એ આપણી જીની શિક્ષણ પદ્ધતિ ઉષ્ણકટિબંધની પરિસ્થિતિને અનુરૂપ છે. બાળવયેજ સુદ્ધિના વિકાસને પ્રમાણ કરતાં અધિક સ્થાન કરી આપવાથી ઉચ્ચ હવામાં શરીરપર કેવાં દુષ્પરિણામ નિપજે છે એ આપણા પદનીધરોના શરીર તરફ લક્ષ્યભર પણ જોવાથી તરતજ લક્ષમાં આવે તેમ છે.

મારાંશ, ઉષ્ણ હવામાં ગહેનારાંની ઇન્દ્રિય સુદ્ધિ શક્તિનું સ્વાભાવિક વલણ વિકાસાનુ-કૂલ હોવાના કારણે અઘળા અથવા પ્રમાણ બદલાર વિકાસ થઈ તેનો નાશ ન થાય એટલા માટે બની શકે તેટલી કાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. આ બાબત આપણા વિચારશીલ અંગ્રેસોના લક્ષમાં ઉતરી હમણાંની અંધ અનુકરણ કરવાની ઇચ્છાની પ્રતિબંધ થાય એવી આશા રાખી અંગ્રેજ વિરમાય છે.

“વિવમય જગત”

## માનવ જીવનની મુખ્ય મુખ્ય ક્ષણો કે અવસ્થાઓ.

( લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. )

દેહિનોઽસ્મિન્યથા દેહે કૌમારં યૌવનં જરા ।

તથા દેહાન્તરપ્રાપ્તિર્ધૌરસ્તત્ર ન મુહ્યતિ ॥

અર્થ:—“ આત્માનો જે આ દેહ તેને કૌમાર, યૌવન અને જરા એવી અવસ્થાઓ જેમ આવે છે તેવીજ રીતે મરણની માર્ગ ત ખીજાં શરીરો પણ આત્માને પ્રાપ્ત થાય છે એમ જાણી શકી ધીર પુરુષો ભ્રમમાં પડતા નથી. ” શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા.

**Infancy બાલ્યાવસ્થા અથવા શૈશવ:**—આ અવસ્થા જન્મની સાથે આરંભાય છે, અને સાતમા અથવા આઠમા મહિનાનું બાળક થાય ત્યાં સુધી, એટલે કે દુધીયા દાંત કૂટે ત્યાં સુધી લંબાય છે. છતાં આ અવસ્થા એક વર્ષ પુરું થતાં સુધી લંબાતી બહુમા માનવામાં આવે છે. નવા જન્મેલા બાળકનું વજન આશરે સાત રતલ, અને તેના શરીરની લંબાઈ ( ઉંચાઈ ? ) આશરે ઓગણીસ તસુ ( ઇંચ ) હોય છે. બાળકની જીંદગીના પહેલા બે ત્રણ દિવસમાં તેના શરીરનું વજન ૪ થી ૭ ઓંસ જેટલું ઘટે છે, પરંતુ તે પછી વજનમાં નિયમિત વધારો થતો રહેવાની ક્રિયા આરંભાય છે, અને દર અઠવાડીએ ૬ થી ૩ ઓંસ જેટલો વધારો વગર અટકાવે પહેલા ૬ માસ સુધી થયાજ કરે છે. બાળકનું વજન જન્મ વખતે જેટલું હોય તેથી બમણું વજન તેનું છ મહિનાની ઉંમરે થાય છે, અને બરાબર એક વર્ષની વય થતાં તેનું વજન જન્મ વખતના વજન કરતાં આશરે ત્રણગણું ( બાવીશ રતલ ) થઈ રહે છે. આ વખતે છાતીના ધબકારા ( અથવા નાડીના ઉછાળા ) દર મિનિટે આશરે ૧૩૦ થાય છે, અને દર મિનિટે શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા ૪૦ હોય છે. પુખ્ત વયનાં મનુષ્યો કરતાં આ અવસ્થામાં બાળકના શરીરની ગરમી ( ટેમ્પરેચર ) એક ડીગ્રી ( અંશ ) ઓછી હોય છે.

**Childhood કૌમાર અવસ્થા** નેઆરંભ દુધીયા દાંત કુટવા માંડે ત્યારથી શરૂ થઈ સાત વર્ષનું વય થતા સુધી, અથવા તો ખીજ વારના દ્રઢતર દાંત દેખાવા શરૂ થાય ત્યાં સુધીની ગણાય છે. સાત વર્ષ પુરાં થાય તેટલી ઉંમરે શરીરનું વજન પહેલા વર્ષની આખરે જેટલું હોય તેનાથી બમણું અથવા આશરે ૪૪ રતલ, અને ઉંચાઈ પણ આશરે ૪૪ ઇંચ ( તસુ ) થઈ રહે છે.

**Youth તારૂણ્યાવસ્થા અથવા કિશોર અવસ્થા** સાતમા વર્ષથી આરંભાઈ પંદરમા વર્ષ સુધી, અથવા તો જુવાની આવતા સુધી લંબાય છે. આ કાળમાં દુધીયા દાંતનું સ્થાન ખીજ વારના દઢ દાંત લે છે, અને પ્રજાત્પાદક અવયવો જેમ જેમ ખીસતા જાય છે તેમ તેમ જીવ અને પુરુષત્વનાં જાતીય લક્ષણો અધિક અધિક સ્પષ્ટ રીતે પ્રકટતાં જાય છે. કન્યાઓમાં રમેદર્શન શરૂ થાય છે, અગાજ અથવા સ્વરમાં ટેખીતો ફેરફાર થાય છે, અને છાત્રાઓને દાઢી મુઠ કુટવા લાગે છે. પંદર વર્ષ પુરાં થતાં શરીરનું સરેરાશ વજન લગભગ ૧૦૦ રતલ અને ઉંચાઈ ૬૦ તસુ થઈ રહે છે.



**Adult Age-પ્રૌઢ અવસ્થા અથવા પ્રાપ્ત યૌવનાવસ્થા.** રત્નેદશન અથવા ઋતુમતિ થવા લાગતાં કન્યા વ્યવહાર દ્રષ્ટિએ (practically) સ્ત્રી બની રહે છે; પરંતુ તેજ વયના છોકરામાં તો પુરુષત્વનો વિકાસ વધારે ક્રમશઃ થાય છે, અને તેથી 'ભાયડો' બનતાં તેને વધારે વર્ષ લાગે છે. વીશમા વર્ષથી તે યાજ્ઞીશમા વર્ષની હંમર સુધી પુરુષમાં શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ સૌથી વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં દેખાય છે. સ્ત્રીઓમાં એક સાધારણ નિયમ તરીકે ૪૦ થી ૫૫ વર્ષની વયમાં ઋતુસ્થાવ હમેશને માટે બંધ (Menopause) થઈ જાય છે, અને સગર્ભા થવાની શક્તિ તો તે પૂર્વે પણ કેટલાક વખતથી લગભગ જતી રહી હોય છે.

**Old Age-વૃદ્ધાવસ્થા અથવા જરા.** સાકમા વર્ષ પછી જીવનનો જીવસો ધીમે પડવા લાગે છે, અને જરા અથવા ઘડપણ રહેતે રહેતે શરીરમાં પ્રસરવા લાગે છે, એટલે વિવિધ અંગ ઉપાંગોની ક્રિયા કે ગતિ મંદ પડવા માટે છે, લોહીની શિરાઓ કે નસો, કુર્ચા અથવા પોચાં હાડકાં, અને ખીજી તંતુઓ (‘ટીસ્યુઝ’)ના બંધારણમાં વિકાર થવા લાગે છે, જેને લીધે હાડકાં બરડ થાય છે, સાંધા અકડાતા જાય છે, નસોની સ્થિતિસ્થાપકતા ઘટતી જાય છે, અને શરીરમાં ન્યાં ન જોઈએ ત્યાં ચરબી અથવા સુતાજેવા પદાર્થો જામી જાય છે. આમ છતાં ઘણીવાર મનમગજ પોતાનું ‘પૂર્વેનું’ કૌવત જાળવી રાખે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉલટું અધિક બળવાન અને પડવ કેટલીક વાર બને છે.

**Death-મરણ, મૃત્યુ, પંચાત્ય.** છેવટે જીંદગી રૂપી સાંકળનો કોઈ એક નખજો આંકડો પહેસો તુટવા લાગે છે, ત્યારે આપણે તેને એક યા બીજા રોગનું નામ આપીએ છીએ, અને સર્વ પ્રયત્ન કરવા છતાં તપીયત બગડતીજ જાય ત્યારે તે બાંધિને આપણે ‘જીવલેણ’ (Fatal) કહેવા લાગીએ છીએ. વિદ્વાન ડૉક્ટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે પ્રાણોત્સર્ગનો આરંભ મગજ-હૃદય (સ્ક્રતાશય—‘હાર્ટ’), કે ફેફસાંથી થાય છે, તોપણ દરેક મરણનું છેલ્લામાં છેલ્લું શારીરિક કારણ તો છાતીના ધબકારા બંધ પડવા તેજ હોય છે.

ઉપર પ્રમાણે એક સામાન્ય તંદુરસ્ત જીંદગીનો ટુંક ચિતાર શારીર ગુણ ધર્મશાસ્ત્ર (Physiology)ને આધારે આપવામાં આવ્યો છે. કેવળ કૃત્રિમ અને અસ્વાભાવિક રહેલી રહેણી-કરણીને લીધે “સ્વાભાવિક મરણ” (Natural Death) મનુષ્ય જાતમાં બહુ કવચિતજ નેવામાં આવે છે, અને તેથી આપણી પૃથ્વી ઉપર દર મિનિટે સરેરાશ ૬૭ મનુષ્યો હમેશાં મર્માન્ન કરે છે તેના વિષે તો આપણા શોકપ્રિય કવિ શામળના શબ્દો બરાબર બંધ બેસતા છે કે:—

છરેયા.

કોઇ આજ કોઈ કાલ કોઈ દિવસે કોઈ રાતે,  
કોઈ જોખન કોઈ પૃથ્વી બાલ જન જીવતી જાતે;  
કોઇ તાવે તરફડી આપવાતે કોઈ મરતાં,  
કોઈ ભોગ કોઈ રોગ કોઈ તો માપ કરડતાં;  
કોઈ વિપવિકાર કે હડકવા કોઈ મરતે લહીને સુવો,  
પણ કાળ ન મૂકે કોઈને શામળ કહે સમજ જીવો.

# વિક્રમના નવિન વર્ષમાં—તંદુરસ્તીનું તાવીજ

અથવા

## સર્વોત્તમ સુખની ચાવી.

( લખનાર:—H. M. V. )

તંદુરસ્તી એ કંદરતની અમૂલ્ય બક્ષીસ છે; પરંતુ જ્યારે તે બક્ષીસ ગુમાવી દેવામાં આવે છે, અથવા શરીર રોગી બને છે, અને તન મનની અસ્વાભાવિક સ્થિતિ થાય છે; ત્યારેજ તેની ખરી કીમત સમજાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ધણીવાર ગમેલી અથવા ગુમાવેલી તંદુરસ્તી, ગમે એવા ભારે પ્રયત્ન કર્યા છતાં અને ખેસુમાર પૈસા ખર્ચ્યા છતાં, પાછી મેળવી શકાતી નથી.

આ દુનિયામાં સર્વેથી પહેલું સુખ તંદુરસ્તી અથવા શરીર અને મનની સ્વાભાવિક નીરોગી સ્થિતિ ગણાય છે તે તદ્દન ખરું છે. નીરોગી, સુદૃઢ, સશક્ત અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ શરીરની હોય તોજ બીજા બધા પ્રકારનાં સુખ-સગવડ-સાહેબી તેની ઘટતી હદમાં મળી આવે છે; અને ભોગવી શકાય છે. એ પરથી ખુદલું માલુમ પડે છે કે આ દુનિયામાં સર્વેથી પહેલું અને સર્વેથી ચઢતું સુખ તંદુરસ્તીમાં સમાએલું છે.

હાલના વખતમાં તંદુરસ્તી જાળવવા, વધારવા, સુધારવા, મેળવવાની અગત્ય એાછી સમજવામાં આવે છે એવું કહેવાતો હેતુ નથી. એક રીતે જોતાં તો પહેલાંના કરતાં હાલમાં તે માટે બગીરથ પ્રયત્નો ચાલુ છે. એટલે કે હામેદામ, ગામેગામ, શહેરશહેર, ડગલે અને પગલે, મોટે ભાગે વૈદ્ય-હકીમ-ડાક્ટર સાહેબોનાં ટાણાં-દવાખાનાં, ખાનગી સહાયક તથા ધર્મદા દયાદાનથી નિભાવવામાં આવતાં ઔષધાલયો, હૉસ્પીટાલો, આરોગ્યભવનો, સેનેટેરીયમ વગેરે પોતપોતાના મુકરર કરેલા માર્ગે કાર્ય કરી રહ્યાં છે. જેનો લાભ કે અલાભ નિત્ય મનુષ્ય જાતનો રોગી વર્ગ લે છે.

છતાં પણ પ્રતિદિન રોગીઓની સંખ્યા અને તરેહવાર રૂપના રોગ વધતા જવાની દ્રશ્યપ્રાપ્તિ દેશ માત્ર પણ ઘટાડો નહિ થતાં વધારો ચાલુ છે. રોગ-દુઃખ-દરદોના નિવારણને અર્થે દવાખાનાં અને આરોગ્યભવનોની માગણી વધતી જાય છે. કદાચ વસ્તીનો વધારો ચાલુ વધતો જતો હોવાથી જેમ પ્રજાનો વધારો થતો જાય છે, તેમ તેવી પ્રજામાંની ધણી નિર્માલ્ય, નિર્બળ સંખ્યાને માટે, હૉસ્પીટાલો અને ધર્મદા દવાખાનાંની જરૂર પણ વધવા લાગે.

એ ઉપરાંત હાલમાં આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતાં સાહિત્યનો વધારો થયો છે, અને તે સાહિત્ય અને ધીમામણ પૈસાની પંદર શેર જેવું થઈ ગયું છે એટલે તે સસ્તુ થવા છતાં તેનો જોડાએ તેવો સદુપયોગ થતો નથી. પ્રજામાંનો અબંધુ વર્ગ જેટલા પ્રમાણમાં રોગી છે; તેનાથી બહેલો વર્ગ યાને તંદુરસ્તીને લગતા ધણાખરા નિયમોથી વાકેફ વર્ગ કાંઈ એાછો પીડાતો નથી.

અમલ્યવર્ગ તંદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવાને માટે, જે કેટલીક બાબતો ઉપર આધાર અને આરા રાખે છે, તેમાં તાવીજનો પણ સમાવેશ થાય છે. જે યકીન વા શ્રદ્ધાપૂર્વક ગળા અથવા હાથે કે શરીરના બીજા ભાગે બાંધવાનો પ્રચાર હાલમાં પણ ચાલુ છે. યકીન

અથવા શ્રદ્ધા એ પણ એક કુદરતની પ્રળ શક્તિ છે; અને તે શક્તિ પણ પોતાની મર્યાદામાં પોતાનું કાર્ય તેના ઉપયોગ પ્રમાણે કરે છે.

મણેસો વર્ગ યકીન અને શ્રદ્ધા તંદુરસ્તીના તાવીજમાં રાખી શકતો નથી. કારણ અંધ યકીન કે શ્રદ્ધા ગમખી એ એક જાતનું જંગલીપણું ગણવામાં આવે છે; અને તે કેટલેક અંશે ખરું છે. તેઓ હરેક ધાર્મિક, વૈદક, નીતિજનક વગેરેને લગતા નિયમો અને કરમાનોનાં કારણો માંગે છે; પરંતુ તે નિયમો નીતિ-રીતિ-અને કરમાનોમાં ગૂઢ રહસ્યો અને ખરાં તાત્પર્ય, ઉંડા અર્થ સમજી શકવાની લાયકાત તેઓમાંના ધણીમાં ધણે અંશે ખીલેલી હોતી નથી. સમજી શકે છે તો તેના જરૂરી અંશે પાલન કરવાની શક્તિ ધરાવતા હોતા નથી. તેટલું શારીરિક અને માનસિક બળ અને નૈતિક હિંમત દર્શાવવામાં પાછળ હટી છે. પરંતુ તેઓમાંની મોટી સંખ્યા તંદુરસ્તીનું તાવીજ એટલે કે વગર મહેનતે, વગર પ્રયત્ને, કુદરતી અને સુનીતિજનક નિયમોના પાલન વિના, પોતાની ઇંદ્રિયો અને માનસિક વૃત્તિઓ ઉપર જરૂરી અંશે કાબુ મેળવવાનો પ્રયાસ જરી ગમખા વિના, મેળવવાની ઇચ્છા અંતરમાં ધરાવે છે. કહેવાતા સુધારા અને વધારાના પ્રયાસમાં હરેક બાબતમાં હદ-મર્યાદા અને સમ-તોલપણું ઝાલગી જવાથી અમૃતના ગુણ પણ એર ૩૫ બનીને એરી અસર બતાવા લાગ્યા. પ્રવૃત્તિમાં જે હદ રાખવાની જરૂર છે, તે હદની બહાર જવાથી પ્રવૃત્તિનાં સુખો ત્રાસદાયક દુઃખોમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને તેમાં જ્યારે ધર્મ અને નીતિ તથા કુવ આલમનો પેદા કરનાર ઈશ્વર; તથા મનુષ્ય જાત અને પ્રાણી માત્ર તરફની દરજ્જા અને પરસ્પરનો સંબંધ અને રચના; તથા બંધારણને વિસારી મુકવામાં આવે ત્યારે તેનું પરિણામ ત્રાસદાયક દુઃખ દરદે અને રોગ સાથે અકાલીક મોતમાં આવે.

સર્વોત્તમ સુખની યાવી તે તંદુરસ્તી એટલે આરોગ્ય શરીર છે. શરીરના આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા જ્ઞાનનો જેમ વધારો થતો જાય છે, તેમ તે સત્ય જ્ઞાનમાંથી ઘટતો અને જોધતો લાભ લેવાને પણ તૈયાર રહી ચાલુ પ્રયત્ન કરતા રહેવાની જરૂર છે. કારણકે જ્ઞાન ૩૫ અને પ્રમાણમાં રાખવામાં આવતાં નથી. કોઈ કહેશે કે, તાવીજનો લાભ કે કાયદો મેળવવાને પ્રયાસ કરવાની શી જરૂર હોય; તે તો ફક્ત પાસે રાખવાથીજ એની મેજે આપોઆપ લાભ અને તંદુરસ્તીનું સુખ કોઈ ગેખી રીતે આવતુંજ રહે ! અને કુંચી મળી જાય તો પછી તનની તીજેરી ફક્ત ખુલ્લતાંજ વાર એટલે સુખનો ખજાનો મળીજ આવે !

જરા લાંબો વિચાર કરતાં તુરંત જણાઈ આવશે કે હરેક વસ્તુ અને ચીજ, ગતિ અને કાર્ય પોતપોતાની હદ અને મર્યાદામાં ચોક્કસ નિયમાનુસાર પ્રકટ થાય છે, રૂપાંતર થાય છે, એકાં થાય છે, અને કાર્ય કરે છે. નિયમ કે કાયદાની બહાર જઈ કોઈ પણ વસ્તુ-ચીજ કે જીવ-કે શક્તિ પોતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી અને પોતાની હરતી ધરાવી શકતી નથી. કોઈ પણ વસ્તુ ખરી રીતે જોતાં મક્કમાં આપણે મેળવી શકતા નથી. “ આપ અને

લે" નો નિયમ ચાલુ છે અને રહેશે. તેજ પ્રમાણે તંદુરસ્તી પણ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે નિયમિત જીવંતી ગુજરવાથી અને તે નિયમને અનુસરતું વર્તન રાખવાથી, અને ખાન-પાન, આહાર, વિહારમાં મિતાહારી બનવાથી જાળવી અને મેળવી શકાય છે. અને નહિ કે, સ્વચ્છંદપણે કુદરતના કાનુનનો અને શારીરિક તથા માનસિક નીતિ-રીતિનો ભંગ ચાલુ રાખીને પછી કોઈ જેથી અદ્ભુત રીતથી કે તાવીજ અને દોરા માદળીયાંના બળ કે મંત્ર-તંત્રથી, મંત્ર-શબ્દો-અવાજ એમાં દરદો દે કરવાની કે વધારવાની બંને પ્રકારની સારી અને જુરી શક્તિ જો કે રહેલી છે, પણ તે શક્તિનો ઉપયોગ તેની ઘટતી હદ અને તેના યોગ્ય રૂપમાં યોગ્ય સ્થિતિ ઉપરજ પોતાનું કામ કરી શકે છે.

ત્યારે તો લેખના મથાળા ઉપર તંદુરસ્તીનું તાવીજ લખેલું જોઈને તે મેળવવાની આશામાં કેટલાક જન નાસીપાસ બનશે. નાસીપાસ અને નાહિંમત બનવાની જરૂર નથી. તંદુરસ્તીનું તાવીજ અથવા સર્વોત્તમ સુખની ચાવી કુદરત તરફથી દરેક મનુષ્યને આપવામાં આવેલ છે. તે શોધવાને અને મેળવવાને બહાર ભટકવાની કે જોગી, જતી, સંન્યાસી, સાધુ, ફકીર, લુવાઓ, મહાત્માઓ કે રાજવૈદ્યો અને વૈદ્યશાસ્ત્રીઓં વા નાડીવૈદ્યો પાસે જવાની જરૂર પડતી નથી.

એ તંદુરસ્તીના તાવીજને જુદા જુદા અર્થમાં લખે તરેહવાર નામ આપવામાં આવ્યાં છે, અને એ તાવીજ કે કુંચીના પ્રતાપથીજ આપણા વડવાઓના વખતમાં મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ અંતરની શાંતિ-સુખુરી-સુખ અને આરોગ્યમય સ્થિતિ ધણેભાગે ભોગવતો હતો. શારીરિક અને માનસિક હાલતે ઘણે જરૂરી અંશે સ્વતંત્રતા અનુભવતો હતો. એટલે કે તે વખતે હાલના જેટલી ઉપાધિઓ, કૃત્રિમ-અકુદરતી-બનાવટી તંત્રી અને જરૂરીઆતો, અને સાધનોની જરૂરીઆત ધારવામાં આવતી હતી નહિ. કારણ કે તે વેળાએ પણ સુધારો હતો; છતાં સુધારાની સાથે ધર્મ અને નીતિનું બળ વિશેષ હતું. અને આ ખાટી દુનિયાં ઉપરાંત ખીજી કોઈ દુનિયાં હસતી ધરાવે છે; એનું પ્રજ્વળતો સુધરેલા વર્ગ-માંનો મોટો ભાગ માનતો હતો. શરીર મન અને આત્મા એ ત્રણની ત્રિપુટી ઉપર અવ-લંબીને દરેક દુન્યાવી વ્યવહાર અને ફરજોનું બંધારણ હતું. તે વેળાના સુધારામાં હદ બહાર સ્વાર્થવૃત્તિ, પ્રાણી માત્ર તરફ ઝોછી દયા અને લાગણી, મનુષ્ય જાત તરફ ભાવના અને માયા મોહબત રાખવામાં અને દર્શાવવામાં જોઈએ તે કરતાં વધુ પછાતપણું, બનાવટી હાજરો અને જરૂરીઆતોનો હદ ઉપરાંત વધારો, અશાંતિ અને અસંતોષ હાલના સુધારામાં છે, તેટલા પ્રમાણમાં વધુ હતાં નહિ.

ત્યારે તંદુરસ્તીનું આપણા વડવાઓનું અમુક તાવીજ અથવા અખૂટ સુખના બંડા-રતી કુંચી શું હતી? તે કુંચી અથવા તાવીજ ધર્મ હતો. એટલે કે પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓ, અને પેગમ્બરોએ પોતાની કુદરતી શક્તિ અને આંતર્યક્ષુની ખીલવણીથી, જે સત્યજ્ઞાનનો વારસો આપણને આપ્યો છે, તે એવા પ્રકારનો છે કે જે દલી પણ કાળાંતરે ખોટો કરે, અગર નુકશાનકારક બને અને દુઃખ આપે એમ નથી. ધર્મમાં ઉડા જરૂર પૂરતાં રહરથો મતલબ-અર્થ-હેતુને અનુસરી, કાંઈક વિશેષ પ્રમાણમાં શ્રદ્ધા અને યજ્ઞન સહિત બનતા સર્વે પ્રયત્ને ધાર્મિક ફરમાનો, કાયદાઓ, ક્રિયાઓને અનુસરતી જીવંતી ગુજરવામાં; અને તે કુદરતને અનુકૂળ કાયદા-કાનુનોને અનુસરતું વર્તન રાખવામાં આવે તો તેમાંથી સર્વોત્તમ સુખની ચાવી જો છે અને મળે છે.

હવે ધર્મનું યથાશક્તિ અને યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં પાલન થાય તો આરોગ્ય જળવાય; ત્યારે ધર્મના પાલન કરવાને લાયક તથા શક્તિવાન બનવાને જે એક મુખ્ય ખાખત ઉપર ચાલુ અને ચાલુ વગ્ન સુકવામાં આવે છે, તે મનોનિગ્રહ છે. એટલે બટકતી, વળખાં ભારતી, ઉઠતી માનસિક વૃત્તિઓને એકાગ્ર કે એકત્ર કરતા રહેવાની તજવીજ કે સંભાળ બનતા પ્રયત્ને ચાલુ રાખવાની છે અને શાંતિનું સ્થળ બહારથી શોધવાના કે મેળવવાના માર્ગથી પાછા ફરીને તે સ્થળ આપણા પોતામાં જોવાનું કે બનાવવાનું છે.

સવાલ ઉઠશે કે ત્યારે શું બધાએ એવો પ્રયત્ન ચાલુ રાખીને યોગી કે ત્યાગી કે વૈરાગી બનવું ? નહિ. તેમ બનવાની જરૂર નથી અને તેમ બનવા મારગતાં બની શકાશે પણ નહિ. કારણ દરેક જણ દરેક સ્થિતિમાં તેમ કરી શકવાને ધણે ભાગે લાયક કે શક્તિવાન હોતા નથી. લાયકાત કેળવવા, ખીલવવા તથા વધારવાની સાથે પૂરતા વખતની જરૂર તે માટે રહે છે. આ સ્થળે હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે, મન તથા ઇન્દ્રિયો ઉપરનો કાબુ ધણે ભાગે શુભાવી દેવાથી, જે હાલમાં ક્રોધ, દરોહ, નબળાઈ, અસ્થાયી, અશાંતિ, અસંતોષ, અદેખાઈ, ઉડાઉપણું, આપરવાર્થિપણું, અંતસ, કજીઆ, કંકાસ, અનીતિ વગેરે કાંઈક અંશે વધતાં જતાં જણાય છે, તે કમી કરવાને કયો રસ્તો સુલભ અને સત્ય થઈ પડશે તે શોધવો.

ટેવ અથવા આદતનું બળ એટલું બધું છે કે તે માટે ખાસ સાવચેતી અને સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. કારણ નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય નુકસાનકારક ટેવ ઉપર પાછળથી જ્ય મેળવવાને ધણાઓ અશક્ત થઈ પડે છે, અને તેવી ટેવો વ્યસનના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે. ધણી નુકસાનકારક ટેવો શરૂઆતમાં મનનાં દીલાપણુને લઇને જડ ધાવી બેસે છે અને તે છુટી શકતી નથી કે છોડવાને મોટા ભાગ લાઇલાજ થઈ પડે છે.

દાખલા તરીકે જોતાં જણાશે કે સંખ્યાબંધ મનુષ્યો એક વા અનેક પ્રકારની કુટેવોમાં ટેવાએલાં હોય છે. જો કે તેઓમાંના મોટા ભાગ પોતાની એવી કુટેવોથી જાણીતો હોય છે. નાની કે મોટી ધણી પ્રકારની નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય, શરીર અને મનને ઝોાછ વધતા પ્રમાણમાં નુકસાનકારક ટેવો, જે કુટેવના રૂપમાં ફેરવાઈ ગયેલી જણાઈ આવે છે. ધણી ભણેલા-મણેલા પડિત પુરોહિત અને વિદ્વાન આદમીઓને એવી ધણી નજીવી અને આમાન્ય ગણાતી અને જણાતી કુટેવ પડેલી હોય છે, કે તે તરફ તેમનું ધ્યાન હોય છે તે છતાં તેઓ છોડી શકતા નથી. બલકે છોડી શકવાને શક્તિમાન હોવાનો ડોળ ધાલવા છતાં તે છોડવાને કે તજવાને નૈતિક હિંમત બતાવતા નથી.

તમાકુનો તરેહવારરૂપ અને માર્ગે ઉપયોગ કરવાની નહિ ઇચ્છવા યોગ્ય આદત; ખીડીની મોટા ભાગમાં ભણેલા કે અભણ બન્ને વર્ગમાં ફેલાએલી બદી; ચાહ, કૌરીનું સર્વત્ર ગરીબ, મધ્યમ કે તરંગર તમામ વર્ગમાં ફેલાએલું ચેટક; હરેક કેરી વસ્તુ અને કેરી-ખીણાનું વધતું જતું વ્યસન અથવા ઉપયોગ; આહાર-વિહારમાં અભિતાહારપણું; ખાનપાનમાં અકરાંતીયાપણું; તીખા, ખારા, ખાટા, મીઠા પદાર્થો ઉપર હદ બહાર લાલસા રાખીને ભુખ કે શક્તિ ઉપરાંત વાપરવાની લાલચ; ઇન્દ્રિયો ઉપર થતો નજરી કાચુની ખામી, જેના પરિણામે તરેહવારનાં વ્યસનો અને ચેટકમાં પડી તન, મન અને ધનની થતી ખરાબી; કે હદ ઉપરાંત મોજ મજાહ અને એશ-આશમ કે ઇશકબાજી તરફ વધતું જતું શારીરિક અને માનસિક વલણ; લાડી-ત્રાડી-ગાડીમાં ચક્રચુર રહેતું મન; મોટાઈ આકબર

કે તવંગરી ખતાવવા : કે તવંગર ખનાવવામાં રાત દિવસ મશગુલ રહેતું તન-મન; ખીજા મનુષ્યોનાં સુખ અને સગવડ તથા ખરાં નૈતિક હક્કને ભોગે, પોતે પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા-નોજ અને સ્વાર્થી સુખ મેળવવાનોજ નજર સમક્ષ રહેતો સ્વાર્થી માર્ગ કે અણુધર્મો ખ્યાલ, પરુ-પ્રાણીઓ ઉપર ગુન્જરવામાં આવતું ધાતકીપણું; સુનીતિ-નિયમ અને નિશ્ચયના ધટતા પાલન અને સેવનમાં પછાતપણું; વ્યાપારિક દ્રષ્ટિથી સંકુચિત નજર અને અર્થેથી હદ બહાર સ્વાર્થપરાયણતા પૂર્વક વ્યાપાર-ધંધો-ઉદ્યોગ નિભાવવામાં ખરાં સ્થાયી સુખ અને તન-મનનો આપવામાં આવતો ભોગ, અને તેથી ચાલુ રહેતો અસંતોષ અને અંત-રની અશાંતિ; પરિણામે હદ બહાર વધતા જતા કળ્યા-કંકાસ અને કલેશ; અને તેની પાછળ તન-મન અને ધનની ઉત્તમ શક્તિનો થતો નાશ કે દુરુપયોગ, આવા પ્રકારની ધણે અંશે ચાલુ રહેલી સ્થિતિ શું ખતાવી આપે છે ?

તે ઝેજ ખતાવી આપે છે કે, મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ પોતપોતાના ધાર્મિક ફર-માન અને કાયદા કાનુનોને અનુસરતું વર્તન રાખવામાં હદ બહાર પછાતપણું દર્શાવે છે. જોના પરિણામે પોતાની ઈર્દિયો, મન, શરીર ઉપરનો ધટો કાણુ ખીલવવાની વા કેળવ-વાની સંભાળ કે તજવીજ રાખવાની જરૂર કે અગત્ય સમજવામાં કે જોવામાં આવતી નથી. ધાર્મિક, નૈતિક, સામાજિક, વ્યાવહારિક વગેરે પ્રકારનાં બંધનો અને અંકુશનો ડર હાલમાં પહેલાંના જેટલો રહ્યો નથી. એટલે વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્યનું સુખ જેવી રીતે, જેટલા પ્રમાણમાં, ખીજાઓને તથા પોતાને અસુખ કર્તા થઇ પડ્યા વિના ભોગવવાની આશા રાખવી જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં ધણાઓના બાળમાં તેમ થતું નથી.

આપણે કેટલાક સંકુચિત, પ્રગતિ અને વિકાસનો કંમ અટકાવનારા, ન્યાત-જાત અને રહી-રિવાજના ધર્મને નામે દાખલ થએલાં બંધનો અને વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્યને કચડી નાખ-નારા રિવાજોની તરફેણ કરવા માગતા નથી. પરંતુ તેની સાથે બધાજ સારા રિવાજો અને બંધન અને કાયદા-કાનુનોનો અનાદર કરીને સ્વચંદ્રપણે જીંદગી ગુન્જરવાનું ધોરણ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી.

કેદરતી, ધાર્મિક, સાદી, સરળ જીંદગી ખનતાં સુધી ગુન્જરવામાં આવે તો; તેમાં સંતોષ, સશુરી, સુખ, સ્વતંત્રતા, અને સુખાકારી ધણે અંશે મળી આવે. પોતાથી બની શકતા પ્રમાણમાં પોતાની હરેક શક્તિનો ઉપયોગ, પોતાના સુખ-સગવડ સાચવવા અને મેળવવા ઉપરાંત મનુષ્ય જાતનાં દુઃખો ઝોછાં કરવામાં થાય તો, તેથી એકંદરે પોતાના સુખમાં પણ વધારો થાય. કહું છે કે-“સુખ તેને છે કે જેનાથી ખીજાને સુખ મળે છે.”

ખનાવટી, અકેદરતી, ફિમિ હાજતો અને જરૂરીઆતોમાં હદ બહાર વધારો કરવાની ઇતિ કે વધણુ ઝોછી કરી, યોડા ઉપર સંતોષ રાખવામાં આવે તો ધણા પ્રકારની માન-સિક જન્મજ અને આદત ઝોછી થાય; અને તે પ્રમાણેનો ખનનો બોળે તન પર માહી અસર કરી શકે નહિ. એટલે તન-મનનાં ધણાં દુઃખો ઝોછાં થવા પામે.

પોતાની જાત ઉપર ધટો જરૂરી કાણુ (Self-control) કે જે મનોનિયંત્ર, ઇર્દિયનિયંત્ર, ચિત્તચિત્તિનિરોધ, વગેરે નામથી ઝાળખાય છે, અને ઝેજ શબ્દોમાં. ધણા સુખ્ય ધર્મનું ગૂઢ રહસ્ય સમાજેણું છે, તેમજ તંદુરસ્તીનું તાલીજ અથવા સર્વોત્તમ સુખની આવી પણ ઝેજ ક્રિયા કે કેળવણીમાંથી જડી આવે છે.

## શ્રી ધન્વન્તરી જન્મોત્સવ નિમિત્ત.

(હિ. શાન્ત-કીમ સ્ટેશન.)

“શ્રી ધન્વન્તરી પ્રાર્થના.”

(રાગ-સોરઠ.)

ધારા, ધન્વન્તરી ભગવાન. ઘોને અંતરબળનાં દાન. ધ્યારાં  
અમૃત કુંભ ધરી કર માંહે,  
પીતાંબર શુભ મુકુટ વિરાજે,  
ગાનસ્વરૂપ કૃપાલ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. ધ્યારાં  
આપ કૃપા વિષુ નાથ હમારો,  
કહો પ્રભુ કમલ કરી આવે આરો,  
નિષ્કળ સહુ વ્યાપાર. ઘોને અંતરબળનાં દાન. ધ્યારાં  
રોગી, પતિત, દીન, સાધન હીનને,  
આધી વ્યાધિ ઉપાધી સહીને;  
તમ થયા હે કૃપાલ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. ધ્યારાં  
અંતર બળ એવું આપો પ્રભુ,  
પ્રેમ ધરી જન સેવા માયું;  
કષ્ટું એ યશ હે કૃપાળ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. ધ્યારાં  
આયુર્વેદની દૈવી પ્રસાદી,  
જનમંડળનાં વ્યાધિ નિવારી;  
સંકટ હરજો દયાળ. ઘોને અંતરબળનાં દાન. ધ્યારાં

## અંત સત્કાર.

સાહિત્ય સેવા—કર્તા હોટાલાલ કહાનદાસ પટેલ, હેડમાસ્ટર મ્યુ. સ્કૂલ નંબર ૨, નાનપુરા સુરત. આ નામનું લઘુ પુસ્તક કર્તા તરફથી અમને રિવ્યુ માટે મળ્યું છે. પુસ્તક વાંચી જોયું. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં કવિ નર્મદાશંકરની સાહિત્યસેવા સંબંધે જે વર્ણન કરેલું છે તે અક્ષરશઃ ખરૂં છે એમ લાગે છે. કવિ નર્મદાનાં રચેલાં પુસ્તકોજ તે તેના બુદ્ધિચાતુર્ય અને ઉત્સાહીપણાની ખાત્રી કરી આપે છે. કર્તાએ તેના દરેક પુસ્તકનું વિગતવાર વિવેચન કરેલું છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૪-૦ રાખેલી છે.

વિદ્યાર્થી જીવન—આ લઘુ ગ્રંથ તેના કર્તા જીનદાસ લક્ષ્મીદાસ નિભાવત પેઠા તાલુકા માસ્ટર રાવળ, જામનગર સ્ટેટ એમના તરફથી અવસોકન માટે અમને મળ્યું છે. કર્તાએ આ પુસ્તકમાં વિદ્યાર્થીને પાલન કરવાના ઝોગણીમ નિયમો બતાવેલા છે અને તેનું

દુઃકમાં સાઈ વર્ણન કરેલું છે. કેટલાક નિયમો તો પુષ્પ વયનાને પણ લાગુ પડે. તેવા છે ને તે ઉપયોગી છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૫-૬ રાખેલી છે.

**વનરૂપિત ખોરાકનું મહત્વ**—એ નામના લેખનું એક લઘુ પુસ્તક લેખક હગનવાલ પરમાનંદ નાણાવટી આસીસ્ટન્ટ મેનેજર શ્રી હવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડ મુંબઇ, પ્રસિદ્ધ કર્તા લલ્લુભાઈ શુલાબચંદ ઝવેરી, જ્ઞાનરસી મેનેજર શ્રી હવદયા પ્રસારક ફંડ, ૩૦૯ સરાઈ બજાર મુંબઇ. એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. માંસાહારથી થતા રોગો અને નુકશાન સંબંધી દુનિયાના સુપ્રસિદ્ધ ડાક્ટરોના અભિપ્રાય કર્તાએ ખતાવ્યા છે. એટલુંજ નહિ પણ દુનિયાના સુપ્રસિદ્ધ મહાન પુરુષો અને ડાક્ટરો કે જેઓ વનરૂપિત આહારની તરફેણમાં છે તેવાની એક નામાવળી પણ આ પુસ્તકમાં ખતાવી છે. આ સુધરેલા જમાનામાં વિદ્યા અને જ્ઞાનની મદદથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે દરેક પ્રાણીમાં આત્મારૂપે ધૃશ્વિર વ્યાપિ રહ્યો છે. જેવી સુખ દુઃખની લાગણી આપણને થાય છે તેવીજ પણ પક્ષી અને પ્રાણીમાનને થાય છે તો પછી ઉદરપોષણ માટે તેમનો વધ કરવા આપણને હક્ક નથી. એવા મુંગા પ્રાણીઓનો વધ કરવાથી જંગલિયતા ધૃશ્વિરની અપ્રસન્નતા થાય છે અને પરિણામે આપણને અનેક સંકટો ભોગવવાં પડે છે.

**એક મહોટામાં મહોટું ધનામ**—પ્રસિદ્ધ કરતા શ્રી બંધુમંડળ, નાનકવાડા, કરાંચી. આ એક બોધદાયક દુઃક સંવાદ છે. મોઠલનાર રા. ચંપકલાલ નંદલાલ દ્વૈરિત છે, આ લઘુ લેખમાં જુગાર રમનારને બોધદાયક શીખામણ છે.

## અમારી આનંદોર્મિયોની અભિવૃદ્ધિ.

પ્રકાશક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(રાજિણી ધનાશ્રી.)

ચાલુ રહ્યો ચિરકાલ, માસિક આ, ચાલુ રહ્યો ચિરકાલ.

આર્યપ્રણિત અસલી નિયમોનો, ખાસ અણાવે ખ્યાલ. માં ૧.

ગૂઠ રહસ્ય જણાવી ધંણેરાં, સુખનો કરેજ સુગાલ. માં ૨

પક્ષપાત વિષુ સત્ય વાતના, હર્ગીઝ દાખે હાલ. માં ૩

કર્તૃમ કૃતિને કુશલપણથી, દે છે દેશનિકાલ. માં ૪

નહિ નિરૂપયોગી બાબત નિષે, છે મહાગુણમણિમાલ. માં ૫

પ્રાણિ માનનું વાર વાંછે, દીર્ઘાયુ યુક્ત દયાલ. માં ૬

રોગી નીરોગી યોગી ભોગીને, ઉપત્તવે અતિ વ્હાલ. માં ૭

વાંચી વિચારી મનન જ કરતાં, બધે સૌખ્ય બદાલ. માં ૮

પૂર્ણચંદ્ર સમ જ્યોતિ પ્રકાશી, ચો શાંતિ સુવિસાલ. માં ૯



# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિં ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રધંધમ ॥

વન્દેરવિંદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુરમૃતિરોગનાશમ ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જોમના નામનું રમરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું

“Mens sana in corpore sano.” “પહેલું” સુખ તે જાતે નર્થા.”

---

પુસ્તક ૮ મું. ] નવેમ્બર, ડીસેમ્બર ૧૯૧૫. [ અંક ૧૧-૧૨.

---

## Water As A Tonic.

Albert C. Geyser, in the *New York Medical Journal*, states that medicinal tonics are no more a part of the make-up of the normal body than the whip and spur or even the harmless chirrup is a part of a normal horse. It has never seemed good logic to me to add something entirely foreign to a body whose functions seemed to need arousing. Yet that is exactly what we do when we administer a drug for its tonic action. The system rebels and brings into action every physiological function that it is capable of, only for the purpose of escaping from the irritant as the horse does from the blows of the cruel driver.

If we closely examine the real meaning of the word tonic as used in the medical sense we come to the only proper conclusion that a tonic is a shock to which the system responds to the best of its ability. A blow struck with a whip is a shock to the horse, the tickling of the spur is a shock to the terminal nerve filament, the chirruping is a shock to the auditory apparatus of the horse. The normal horse, properly trained by experience, responds to this slight irritation, for, if the simple chirruping is

not at once followed by a physiological reaction, a stronger tonic is applied until the desired results have been obtained, or, as only too frequently happens, the tonic dose becomes so strong as completely to incapacitate the horse. At this point the horse and the driver exchange intelligence, the horse refuses to budge and defies all the tonic effort of the driver until the driver becomes possessed of "horse sense" and allows the horse to rest, which is really the best of tonics under the circumstances.

Having become acquainted with the real meaning of the term tonic, let us see where and when such a measure is indicated. It is obvious that a normal individual requires no tonic. An abnormal individual, or one whose functions for some reason do not seem to be at par, is the one upon whom we practice our "tonic" art. Men, women and children will get below par; frequently their energies are lagging, they become torpid in mind and body and so require a tonic.

To a dormant, sleeping, fainting or toxic system nothing acts so lightning-like as a simple dash of cold water. As a producer of shock it has no equal. It does not maim the body, it requires no special skill or technic, it is cheap, obtainable almost anywhere, it is prompt in producing responses, no foreign body enters the system, and last, but not least, it is entirely harmless.

We must always bear in mind the fact that drugs, especially the alkaloids, exhibit a seemingly physiological effect only when they are capable of entering into chemical union with certain tissue cells. There must be a mutual attraction between the tissue cells and the free alkaloids. Most alkaloids that are classed as tonics find their affinities with the cells of the spinal cord and the brain. Since nerve tissue controls in a large measure all of the physiological functions, it is not difficult of explanation, why the so-called tonics exert a toning-up influence upon the general system.

This union is, of course, not a natural one, and sooner or later these same tissue cells that were so willing to enter into an unholy alliance with the alkaloids find that they have reared

for themselves a veritable Frankenstein's monster. The cells make heroic efforts to be rid of the alliance, but too frequently it happens that the willing servant not only turns master, but actually destroys the host. "Dead men tell no tales." If they did, digitalis, as a "heart tonic", would be removed from the pharmacopœia.

Since we must have tonics why not make use of such a simple one as cold water? Of course, it is understood that it is the discrepancy between the body temperature and that of the water that makes it a tonic. When two different temperatures meet there is an attempt at equalization. The hotter the body the colder the water, the greater the discrepancy, the greater the attempt at equalization, the greater the physiological responses. Immediately after the patient takes a cold bath the red and white blood corpuscles are markedly increased in number. At our present state of knowledge we must assume that the marrow in all of the long bones, the spleen and lymph nodes comprise the cytogenic apparatus. That being the case, how does a cold bath increase the number of red and white blood corpuscles almost immediately? There is no doubt that the red blood corpuscles, beside doing a wonderful work in the chemistry of the body, are the agents intended for the carrying of oxygen to all the parts.

When, therefore, the sympathetic system suddenly perceives the cold upon the entire skin surface a reflex stimulating effect is sent to the cytogenic mechanism, resulting in an immediate increase of its activity or a performance of its physiological function. It is the shock produced by the cold to the system and the reaction to this shock that causes the corpuscles-producing organs to take on increased activity.

A bath at 80° F. taken in the morning when first rising from bed, is a shock to the system which results in the immediate increase of the number of the red and white corpuscles. Will the continuous taking of such tonic baths increase the number of red cells beyond the normal? Nature abhors anything that is not useful to the organism. As soon as the corpuscles fail in the performance of their function, or when more have been

created than the economy requires, they are destroyed in their passage through the liver and broken up into proteins for tissue defense and tissue building. This protein will ultimately be discharged into the blood stream to make up the proteins (globulin and albumin) of the serum, the great common food supply for all the tissues, and an important source of energy for the bodily activities.

## Is Criminality a Disease ?

The German criminalist, Friedrich, says that probably every man might be caused to commit murder if provocation were sufficient, and that those of us who have never committed this crime owe it to circumstances and not to superior power of inhibition.

Edward Earle Purinton, a famous American author, says: "I believe that the crimes against criminals are the cruellest of all." The truth of these words is made more clear by the following quotation from the "Sublime Pessimism of Omar Khayâm:—"

"The history of the past is a record of man's cruel inhumanity to man; of one imperfect vessel accusing and shattering another for the faults of both. In ancient times and among savage tribes, the old, infirm, and the diseased were led out and put to death; even later, the maniac and imbecile were fettered, chained, beaten, and imprisoned, because they were different from other men. We have learnt to build asylums and treat them with tenderness and care, except upon rare occasions when they kill some eminent citizen, when an insane society kills them in turn. We have learnt not to blame the dwarf for his stature, the hunch-back for the load on his back, the deaf and the blind, because they cannot hear nor see. We do not expect the midget to carry the giant's load, or the cripple to triumph in a contest of speed. We establish a regulation size for policeman and soldiers and we do not put a man to death because his stature is below the standard fixed. We forgive the size of the foot, the length of the arm, the shade of the hair, the colour of the eye, and even the form of the skull. But while we do not blame a man because he has an ill-shaped head, *we punish him because the brain within conforms to the skull which holds it in its place ! !*

"The world has made guns and swords, racks and dungeons, chains and whips, blocks and gibbets; and to these has been dragged an endless procession, through all the ages past. It has penned and maimed, and

tortured and killed, because the Potter's ( God's ) work was imperfect and the clay was weak ! During all these long ages it has punished mental deformity as a crime, and without pity or regret has crushed the imperfect vessels beneath its feet. Every jail, every scaffold, every victim is a monument to its cruelty, and blind unreasoning wrath ! Whether it was a fire kindled to burn a heretic in Geneva, or a gibbet erected to kill a witch in London or Edinborough, or a scaffold made for a lunatic in Bombay or Calcutta, it has ever been the same—the punishment of the creatures for faults arising out of circumstances over which they had no control. ”

The Editor of the Medical Standard publishes a remarkable and interesting letter received by him on the subject of “Criminality and the Criminal ” from the pen of that most remarkable and interesting prisoner, Louis Victor Eytinge, now in the Arizona State Prison. We reprint it here in full:—

This letter is one of the hardest I've ever had to write—and—writing letters is my field, too !

My difficulty arises from the fact that although I am serving my fourth prison term and have had fifteen years of association with stone and steel and rusted human hearts, I am yet unable to define the word “criminal ”—to say what a “criminal ” really is. Take our greatest short story writer, the much loved O. Henry, who learned his technique in the Ohio Penitentiary—he'd have been declared an “habitual criminal ” under the laws of some States ! If Jerry Mc Auley, Harry Munroe, two splendid mission workers and soul savers—if Cole Younger and Frank James and Al Jennings, outcast outlaws, fierce fighters and gunmen—if Donald Lowrie and Frank Geowey Jones, authors—if Norval Howkins, the 75,000 salaried commercial manager for Henry Ford—if all of these are and have been “criminals ”, and no longer are, what in the world is a “criminal ? ”

Of course, as Dr. Woods, the splendid sociological professor at Dartmouth, says, one must admit that some of those morons and defectives who are chronic pyromaniacs, or feeble-minded country rapists, petty pilferers, these may be called, “constitutional criminals,” but even these are more or less insane, diseased, unbalanced, rather than criminal. The very few deliberate criminals I have known were those who for some real or fancied wrong, were wreaking a vengeance on society. An instance is that of a brilliant college-bred woman whose husband made of her womb a culture tube for disease and, when she saw the child, the monstrous thing that resulted, left her home and went about deliberately diseasing as many men as she could. She was taking her revenge, but was she not more insane than criminal ? One of the most brilliant forgers this country ever

produced, now an almost down-and-outer, capable of nothing more than paltry theft, yet raised more than a million through his forgeries, was started on the down grade when a political boss of a great State, where he was speaker of the legislature, ordered him to fight a decent measure. The man would have been governor in two years—to day he is serving his fifth term and “can’t-quit the game” because of police persecution! He is a criminal because the police will not allow him to be anything else!

But—let us go ahead with the questionnaire and I’ll take the word “criminal” at its commonly accepted meaning.

Criminality is greatest about the age of twenty-three—this is a general average taken from reports of all types of penal institutions. However, this does not exactly answer the question, since most penal inmates become criminal much earlier than institutional reports indicate. Personally, I should say between the ages of sixteen and twenty two.

Environment is without doubt the greatest factor in the production of criminals—environment to cover home life, mal-education, associations, early drinking, smoking and other habits, idleness, etc.

It is a fact that a large number of inmates are physically and mentally deficient—that a considerable portion of these are markedly so. In this event, why are they sent to prison instead of to a psychopathic or similar institution? Personally, I believe that too much stress is laid upon the physical deficiencies, etc., simply because criminals are easy to secure for observation and study, while normal (?) average human beings are at work and cannot be isolated for study purposes. We are too prone to put the criminal under a microscope because society has him penned up. Try putting the “non-criminal” under analysis awhile and we might be startled with the results. Just recently, a great doctor at a medical congress startled his hearers by saying that 60 per cent of school children were laggards because of physical defects. I don’t think this is so very far away from the figures on penal inmates, either!

No—the tests have not been made here—we are not equipped and appropriations have been culled to the bone.

Heredity? Oh fudge! An old bugaboo—a hobgoblin of the imagination of investigators. Criminal tendencies have never seemed to be transmitted, that is directly, but it is certainly true that the parents, who are criminal, are rarely capable of surrounding their children with an environment that will be entirely wholesome and so, when such a child goes wrong, the folks who fool themselves with figures rather than facts, yell over-loudly “heredity.” Poor old Heredity is carrying a heluva load as it is without shoving this “criminal children of criminal parents” burden on as an added weight. Utter rot. Physical conditions and mental weaknesses

may be inherited and such defectives become prone to criminal inclinations, but that does not mean that crime is inherited. Scientific investigators have gone so far on this point—they forget the human equation.

The parentage shows in a very large degree to suffer from poverty, from alcoholism, lack of ambition, chronic, physical and mental inanition. Personal studies lead me to believe it absolutely impossible to call the youths criminal—the blame for the delinquency rests on the parents, and on social conditions also. Inmats are usually under average intelligence.

Really brilliant men are often found in prison. Inasmuch as brilliant folks are more or less abnormal, it is not unusual to see this abnormality run to illegal outbursts. The crimes are usually those of forgery and swindling on one hand or sex offences on the other. Children of unusually brilliant parents are not necessarily abnormal, but the abnormality of parent is productive of bad training for the child. Well-balanced superior intelligence on the part of the parents rarely produces criminal children, because the training given the child is sound and sane.

Alcohol is responsible for the largest part of adult delinquency. It is a fact that 85 per cent of men in prison offer "booze" as their only excuse. Too often this puny, pukish shifting of burdens for the benefit of the sky-pilot, as in too many of our prisons the chaplain is the only, and jackassically so, statistician. Men who are drunk can not pass forged paper or rob safes or climb and enter second-storey windows. Booze is not so much directly responsible for the specific crime as it is in wrecking the human being and lowering his resistance to temptation. If prisoners had their way, 95 percent of them would vote for total prohibition—they know their greatest enemy better than anyone else.

Poverty is also a strong factor in crime, as it is proved that crimes increase in periods of financial and industrial depression. Ninety-eight per cent of inmates come from the poorer classes. The environment of extreme poverty, especially in the cities, leads easily to alcoholism and sexual viciousness and thence to crime. I am not a Socialist, but believe that social amelioration, with its attendant elimination of alcoholism, its increase of productive employment, would also eliminate more than 60 per cent of crime! And this is a minimum estimate!

Sexual passion is less a factor than is commonly thought. The evil that is taught to our school youth, the immoral association, lead to sexual degeneracy and thus to crime, but sexual passion as a direct contributing cause is low.

I do not admit that there exists one individual who can be called a confirmed criminal. Take myself—I'm a fourth timer—and as such would be called an "habitual criminal", yet to-day from this prison

I control my own company, dictate the editorial matter of three small advertising magazines, one of which is said to be the most inspirational house-organ in the country and if liberated can step into five-figured salaried positions. Am I, then——would I, then, be in that future a confirmed criminal ? ? ? The men I've named in the opening of my letter were all easily classified as confirmed criminals until they became something else! That class of unfortunates, who because of physical and mental defects, continually commit crimes are not to be considered criminals, but certainly should be segregated in institutions provided for their care. But I deny the existence of "confirmed criminals". I have in mind a man who has served seven terms, whose prison record is splendid, who has in all those terms been a "trusty", who has been outside for "stretches" of two years, and yet who has been so weakened of character, of moral stamina, that when circumstances and conditions are adverse, will indulge in some little petty stealing. His two-year terms of industrious, honest living on the outside bear witness that he is not a confirmed criminal. He might have been saved had our American prison system been an educating, training, upbuilding system, instead of depressive, destructive tearing-down.

Epilepsy, paresis, and similar diseases are directly responsible for a smaller percentage of crime than is commonly thought. Indirectly and as factors in other physical and mental conditions they control a larger percentage than we believe. Under the first not over 5 percent, under the last not under 10 percent.

What can be done for the accidental or environment criminal? Everything! In the first place don't send him to prison! No prison in our country, no matter how well-managed it may seem to be, is to-day a good thing for any accidental criminal! Broad statement but true, and every-prison paper in this country, all of which are edited by "criminals", has denounced the American prison system as a whole, minor exceptions merely serving as sign posts along the way to better things. Although our prisons assume to be reformatory, they are, nevertheless, punitive and we must get completely away from the theory of punishment being at all deterrent of crime. It is nothing of the kind. If you medical men recognize the physical and mental deficiencies as causative of crime, why then, in the name of common sense and decency, punish these alleged criminals? Why imprison them for a fixed term of years or months? Why not special institutions for their treatment? If alcoholism, environment, social conditions are causative of other crimes, why should you not also treat these as one would a child who has been injured—cure, heal and strengthen against the day they may be liberated?



# મહર્ષિઓનો તર્પણ પ્રયોગ કે મહર્ષિઓનો સેવામાર્ગ.

( લે. પંડિત જોળાનાથ શર્મા-વરસોડા. )

ૐ બૃહ્માસ્તૃપ્યતામ્	ૐ વિઘ્નુસ્તૃપ્યતામ્
ૐ રુદ્રસ્તૃપ્યતામ્	ૐ પ્રજાપતિ સ્તૃપ્યતામ્
ૐ દેવાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ છન્દાસિ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ વેદાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ ઋષયસ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ પુરાણાચાર્ય સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ ગન્ધર્વા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ હિરાચાર્યા સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ સંવત્સરઃ સાવિત્ર સ્તૃપ્યતામ્
ૐ દેવ્ય સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ અપ્સરસઃ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ દેવાનુગા સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ નાગા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ સાગરાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ પર્વતા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ સરિત સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ મનુષ્યા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ યક્ષાસ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ રક્ષાસિ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ વિશ્વાચા સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ સુપર્ણા સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ ભૂતાનિ સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ પશવ સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ વનસ્પતય સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ ઔષધય સ્તૃપ્યન્તામ્
ૐ ભૂતમામશ્વતુર્વિધ સ્તૃપ્યન્તામ્	ૐ તત્સત્

—છન્દ સવૈયા—

વેદ વચનનું પાલન કરતાં શ્રીમદ્ બ્રહ્મા સ્તૃપ્ત થએ,<sup>૧</sup>  
 ગરીબ જનનું પોષણ કરતાં શ્રી પુરુષોત્તમ સ્તૃપ્ત થએ;<sup>૨</sup>  
 અન્ધ અપર્ણ લુણ્ણનું પોષણ કરતાં શંકર સ્તૃપ્ત થએ,<sup>૩</sup>  
 અન્ન વસ્ત્ર બાળકને દેતાં પ્રજાપતિશ્રી સ્તૃપ્ત થએ.<sup>૪</sup>

૧

૧. ખાસ ભગવત્ની પ્રેરણાથી બ્રહ્માજીએ વેદ રચ્યા છે. અતઃ વેદ બ્રહ્માને અતિ પ્રિય હોવાથી તે પ્રતિપાદિત માર્ગનું પાલન કરતું એમાંજ બ્રહ્માજીની વૃત્તિ-સન્તોષ છે.

૨. ભગવાન ગરીબના બેઠી-વ્યવહારમાં પ્રસિદ્ધ હોવાથી ગરીબની વહાર કરવામાં શ્રી વિષ્ણુની વૃત્તિ થયી છે.

૩. શ્રી શંકરના ગણ-લક્ષાં-અન્ધ-અપર્ણ હોય છે. અતઃ તે તે આકૃતિ-વિશિષ્ટ એકિક પ્રાણી-ઓનું પોષણ કરતાં શ્રી શંકર સ્તૃપ્ત થએ.

૪. પ્રજાપતિ-પ્રજાની શક્તિ કરનાર દેવતા-વ્યવહારમાં બાળકને પ્રત્ન કહેવામાં આવે છે.

શુદ્ધ-અન્ય દેતાં પરિણતને સમગ્ર દેવતા તૃપ્ત થયો,<sup>૧</sup>  
 સત્ય-શુદ્ધ ઉચ્ચાર કરું ત્યાં વેદ દેવતા તૃપ્ત થયો;<sup>૨</sup>  
 પરમ પ્રિય શુભ છન્દો રચતાં છન્દ દેવતા તૃપ્ત થયો,<sup>૩</sup>  
 બ્રહ્મ તણું આરાધન કરતાં ઋષિઓ સર્વે તૃપ્ત થયો.<sup>૪</sup> ૨  
 કથની જેવી રહેણી પાળતાં વેદ વ્યાસજી તૃપ્ત થયો,<sup>૫</sup>  
 શુદ્ધ અન્નનું ભોજન કરતાં શ્રી ગન્ધર્વો તૃપ્ત થયો;<sup>૬</sup>  
 હિતસ્વી જનનું હિત આચરતાં હિતસ્વી લોકો તૃપ્ત થયો,<sup>૭</sup>  
 નિર્મળ ચિત્તે શ્રીહરિ સ્મરતાં સંવત્સર સહુ તૃપ્ત થયો.<sup>૮</sup> ૩  
 આજ્ઞા પાળી સેવા કરતાં માતૃ દેવતા તૃપ્ત થયો,<sup>૯</sup>  
 સુખદ ભાવમય સંગીત ગાતાં અપ્સરસઃ સહુ તૃપ્ત થયો;<sup>૧૦</sup>  
 સદ્વિધાની વૃદ્ધિ કરતાં માનવ સર્વે તૃપ્ત થયો,<sup>૧૧</sup>  
 મુજને શાન્તિ ધરતાં સહજે કોધી લોકો તૃપ્ત થયો.<sup>૧૨</sup> ૪

૧. એક મહર્ષિએ કહ્યું છે કે વિદ્વાંસોહિદેવાઃ વિદ્વાન પુરુષોજ દેવ છે. પાંડિતોને રહેવા શુદ્ધિ અને સદ્અન્ય આપતાં તૃપ્ત થાય છે.

૨. સંસ્કૃત ભાષા જેવી પ્રૌઢ છે કે શ્વપન્ અને સ્વપન્ એટલામાં અન્યતઃ તથા પોતે રસોષ કરેલી હોય તે; એટલે ફેર પડી નય છે. વ્યવહારમાં સત્ય વચન તથા શાસ્ત્રોમાં શુદ્ધ ઉચ્ચાર-ચરવાથી-વેદ તથા વેદના અધિષ્ઠાતા દેવ પરમાત્મા તૃપ્ત-ખૂશી થાય છે.

૩. પરમ એટલે પરમાત્મા એમને પ્રિય એવા છન્દો-કવિતાઓ રચતાં કવિતાના અધિષ્ઠાતા દેવ પિર્જીવ નાગાદિક તથા ઐદિકપક્ષે કવિઓ તૃપ્ત થયો-સંતોષ પામ્યો.

૪. આઘ સમયના તમામ ઋષિઓ બ્રહ્મનું આરાધન કરનારા હોવાથી-બ્રહ્મારાધન કરતાં તે ઋષિઓ અને ઐદિકપક્ષે ઋષિ સમાન મહાત્મા પુરુષો-સંતોષ પામ્યો.

૫. શ્રી વેદવ્યાસજીના બનાવેલા મહાભારતાદિ સદ્અન્યોનો આશય એ છે કે શુદ્ધ ચારિત્રી સમ્યકદાનન્દ સ્વરૂપમય થાઓ. બ્રહ્મસ્વરૂપ થતાં શ્રી વ્યાસજી તૃપ્ત થયો.

૬. ગન્ધર્વો એટલે હૃષ્ણપુટ શરીર ધારી માનવો, એમ એ શબ્દનો અર્થ થાય છે. ક્ષીમ-અનુન જેવા બળવાન અને પુષ્ટ પુરુષો શુદ્ધાહાર કરી બળવાન થતાં તૃપ્ત થયો.

૭. દુતરાચાર્ય-અન્ય આચાર્યો અર્થાત્ જનનનું જે તે પ્રકારે હિત કરનારા મહાજનો જનનનું હિત આચરતાં અષ્ટા માટે સંતોષી થયો.

૮. ભગવત્ ભજન કરવાથી માણસનો સંવત્સર-અર્થાત્ સમય પવિત્ર થાય છે એમ કરતાં અષ્ટા સમય પવિત્ર થયો.

૯. દેવ્યઃ દેવીઓમાં તેા આપણી જન્મ આપનારી માતા મુખ્ય છે, તે-તેની આજ્ઞા પાળવાથી તૃપ્ત થયો.

૧૦. અપ્સરાઓ દેવતાધ્યાયન કરનારી અંજનાઓ છે. મહદ્ સુખ-અસય આપનાર ગીત ગાતાં-અપ્સરાઓ તથા તેવી વિદ્યાધારી માનવો તૃપ્ત થયો.

૧૧. ભર્તૃહરિ મહાત્મા ભગ્ને છે કે વિદ્યાવિહીનઃ પશુઃ માટે વિદ્યાદાન એજ માનવો માટે મહાદાન છે. એમાંજ એઓની વૃદ્ધિ છે.

૧૨. નાગોઃ સપા તથા કોષ વિશિષ્ટ-પ્રાણીઓ-મુજને શાન્તિ ધરી લેતાં વૃષ્ટ થયો.

૧. સ્વદેશનું હિત આચરતામાં સાગર સર્વે તૃપ્ત થજો,<sup>૧</sup>  
ગિરિ ઔપધી લઇ આપું રોગોને તત્ર પર્વતો તૃપ્ત થજો;<sup>૨</sup>  
પનથટ બાંધી શોભિત કરતાં સરિતા દેવી તૃપ્ત થજો,<sup>૩</sup>  
હાવ ભાવ સન્માન આપતાં મનુષ્ય દેવતા તૃપ્ત થજો.<sup>૪</sup> ૫
૨. સ્નેહે શુદ્ધિચાર ગ્રહ ત્યાં યજ્ઞો સ્નેહે તૃપ્ત થજો,<sup>૫</sup>  
પવિત્ર આર્કાંશુ દેહ રાખતાં પિશાચ પ્રેમે તૃપ્ત થજો;<sup>૬</sup>  
દિવ્ય ગુણો દિલડામાં રાખૂં તત્ર રાક્ષસો તૃપ્ત થજો,<sup>૭</sup>  
સીદ્ધિ નજર કરી ચાલૂં માટે પાંચે ભૂતો તૃપ્ત થજો.<sup>૮</sup> ૬
૩. ન મારૂં પત્થર ન આત્મ પીડુ અતઃ પાંખિડાં તૃપ્ત થજો,  
જળ તુણ આણી ધરૂં જ્યાં આગળ ત્યાં પશુ ખારાં તૃપ્ત થજો;  
જળનું પાન કરાડું ત્યારે વનસ્પતિ સૌ તૃપ્ત થજો,  
કરૂં રક્ષણ પશુ નવ ઉચ્છેદૂં એથી ઔપધી તૃપ્ત થજો. ૭
૪. ચાર ખાણનાં સૌ પ્રાણીનો થઉં ઉપકારી તૃપ્ત થજો,  
પર ઉપકાર બને મહારાધી એવી મહારી શક્તિ થજો;  
માયાનાં આગ્રહન અળગાં કરૂં આત્મ ત્યાં તૃપ્ત થજો,  
શ્રી વહાલમમાં વહાલ રાખું ત્યાં શ્રી વ્રજવલ્લભ તૃપ્ત થજો. ૮

## આપણો મોહ શાના ઉપર છે ?

( લેખક:-તંત્રી. )

હાલમાં વૈદિક સંબંધી પ્રસિદ્ધ થતાં પાશ્વિક, માસિક કે સપ્તાહિકમાં ધણે ભાગે અનુભવી દવાઓના મથાળા હેઠળ જે દવાઓ લખાય છે, તે દવાઓ પૈકી ધણી ખરી દવાઓ તો આપણા પુરાતન વૈદિકના ગ્રંથોમાં લખેલીજ હોય છે. માત્ર તેનું પુનરાવર્તન થાય છે એટલે કહેવતમાં બતાવ્યા મુજબ “ પાટલા ઉપરથી ખાટલા ઉપર અને ખાટલા ઉપરથી પાટલા

૧. નોકામાં બિસી પરદેરા જઈ ત્યાંથી સ્વદેશ ઉદય માટે ક્વાકોશલ્ય કાવતાં-તે ક્વાકોશ સમુદ્રને પરોપકાર કરાવતાં સાગર તૃપ્ત થજો.

૨. ધણીખરી ઉપયોગી ઔપધી પર્વતમાંજ હોય છે.

૩. પનથટ બાંધાવી સુરોચિતતા-નદી કાંઠાની કરાવવી એજ નદીઓની તૃપ્તિ છે.

૪. મનુષ્યદેવતા-મનુષ્ય એજ દેવ.

૫. શુદ્ધિચાર રાખવાથી યજ્ઞ ભય થતો નથી. પરંતુ યજ્ઞો તે જીવાત્મા ઉપર પ્રસન્ન રહે છે.

૬. પવિત્રતા રાખવાથી પિશાચ ભય થતો નથી.

૭. દિવ્યગુણ દીલમાં રાખવાથી આસુરી સંપત્તિના હિંસા-કાપટયાદિ ગુણ આવતા નથી.

૮. પૃથ્વી-જળ-અગ્નિ-વાયુ-આકાશ એ સર્વ પ્રતિ તેઓ તેઓને મહિનતા ન આવે એમ નર્તવાથી પાંચે ભૂતોની તૃપ્તિ છે.

સાતમા આઠમા છઠ્ઠીની દીકા સ્પષ્ટ છે.

ઉપર" જેવું થાય છે. એટલે ધાંચીની ધાણીનો બળદ સાંજ સુધી આઠ દરા ગાઉની મુસાફરી કરે છે, પરંતુ ઘેરનો ઘેરજ હોય છે; તેજ માફક આપણી સ્થિતિ છે. હાલની સ્થિતિ જોતાં આપણું વર્તન યોગ્ય પ્રકારનું હોય એમ લાગતું નથી. પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ આ વિશ્વને ઉત્પન્ન કર્યું ત્યારથી હિનિયામાંના પ્રાણી પદાર્થ ઉત્પત્તિ ક્રમમાં આગળ વધેજ જાય છે. સૃષ્ટિના આરંભ કાળમાં જે જે પ્રાણી અને પદાર્થ હતા તેમના કદમાં, રૂપમાં, રંગમાં, આયુષ્યમાં, બળમાં, ગુણમાં અને ખીજી સર્વ બાબતમાં આસમાન જમીન જેટલો ફરક થઈ ગયોલો છે, એમ સાંપ્રતકાળના જુસ્તરવિદ્યાના અને ખીજા શોધકોએ સાબીત કરી આપ્યું છે. અને તે વાતને પૃથ્વીના પડમાંથી મનુષ્યનાં, જનવરોનાં અને ઈતર પ્રાણીઓનાં મૃત શરીરોનાં હાડપીંજર મળી આવ્યાં છે તેથી ટેકા મળે છે. એટલે આ વિશ્વમાં દ્રવ્યમાન થતા પ્રાણી પદાર્થોમાં ઉત્તરોત્તર ફેરફાર થતો જાય છે. એટલે દરેક વસ્તુ નવીન રૂપ ધારણ કરે છે, તેથી ગમે તેવી ઉપયોગી ને સારી હોય છતાં જુની વસ્તુઓ ઉપર અભાવ થતો જાય છે, અને નવીન વસ્તુઓ ઉપર આપણો ભાવ વધતો જાય છે. અને તેમ થઈ એ કુદરતના નિયમને અનુસરીને છે. દાખલા તરીકે આપણા પ્રથમના પહેરવેશમાં, કપડામાં, ઘરેણાંમાં, રહેણીકરણીમાં, ખાનપાનમાં, રીતરિવાજમાં અને આપણા રહેવાનાં મકાનોમાં પચીસ વર્ષમાં કેટલો બધો અંતર પડી ગયો છે ? પુરાતનકાળમાં જવ, વરી (ત્રીહી) જેવાં ધાન્યો હતાં એજ વરી કે નમાર જેવાં ધાન્યોમાં સુધારો થઈ અત્યારે કેટલીક જાતની ડાંગેરો પાકે છે. જવમાંથી સુધારો કરી વાંસીયા ધઉ ને તેમાંથી ઉચી જાતના સંખ્યાબંધ ધઉનો પાક થાય છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, વિદ્યુત, ફોનોગ્રાફ, વાયરલેસ ટેલીગ્રાફ, વિમાનો, ટોરપીડો, હુઝરો, બત્રીસ માઇલની લ'બાઇ સુધી ગોળો ફેંકનાર તોપો, મોટરો અને સાઇકલો જેવી અનેક મનુષ્યજાતને હેરત પમાડે એવી શોધો, એ શું નવીન નથી ? અને તેવી એક પછી એક નવીન થતી શોધોવાળા પદાર્થ પ્રાપ્ત કરવા તરફ શું આપણું મન આકર્ષાતું નથી ? આગ ગાડી છેડી કયો માણસ ગાડું, ગાડી કે ઘોડા ઉપર બેસી મુસાફરી કરવાનું પસંદ કરશે ? મનુષ્ય જાતને બધું સાફ ને નવીન જોઈએ છીએ. જ્યારે મનુષ્ય શરીરો, પ્રકૃતિ, દેહ, કાળ, ખાનપાન, રહેણીકરણી, શરીરબળ અને આયુષ્યની મર્યાદા વગેરે બાબતોમાં આકાશ પાતાળ જેટલો ફરક થઈ ગયો છે ત્યારે હવે જુની વસ્તુઓ કે રીતભાત કે રહેણીકરણી અને ખાનપાન, એના ઉપર આપણો મોહ રહે એ જરા પણ સંભવીત નથી. વૈદકવિદ્યા સંબંધી પણ તેમજ બન્યું છે. જોકે પુરાતનકાળમાં આપણા આર્યાવર્તમાં શસ્ત્રક્રિયા હતી, પરંતુ તેમાં અત્યારે કેટલો બધો સુધારો થયો છે. તેજ પ્રમાણે રસાયનશાસ્ત્ર પણ કેટલું બધું આગળ વધ્યું છે. શારીરશાસ્ત્ર (એનેટોમી)માં પણ કેટલી બધી બારીક શોધો થઈ છે. છતાં આપણા પૂર્વજોએ હજારો વર્ષપર લખેલા ગ્રંથો એકલા ઉપર આધાર રાખી બેસી રહીશું તો તેથી આપણી પ્રતિષ્ઠા કેવી રીતે જળવાઈ રહેશે. સાફ દસ્ત લાવવા માટે આપણી હરે-દ્રાક્ષાદિની રૂપિયા કે બે રૂપિયાબારની ગોળા કાણ ગળશે. તેમજ તીખા, કડુવા અને વિચિત્ર સ્વાદનો ઉકાળો પીવાનું સુધારાના શીખરે પહોંચેલામાંથી કાણ કબુલ કરશે. એસોપથી દવાથી કંટાળેલા હોમીઓપથી દવાઓ સેવા લાગ્યા ત્યારે એસોપથી દવાવાળાએ શુગરકોટક વગેરે ગોળાઓ કરી, તેપણ ગળવાનો કંટાળો લાવવા લાગ્યા ત્યારે કેપસુલ તૈયાર કરી કે જેમાં દવા મુકી ગળતાં જરા પણ સ્વાદ લાગતો નથી ને દવા પોતાનું કાર્ય કરે છે. સ્પેદેથી, એસોપથીક અને હોમીઓપથીક, દવાઓની ઉત્તરોત્તર શોધ કરી શોધકો કંઈ જાનત

એસી રહ્યા નહિ. પરંતુ તેમણે “બાયોકેમિસ્ટ્રી”ની બાર દવાઓનો શોધ કર્યો. જેનો ડોઝ અત્યંત સૂક્ષ્મ છતાં સ્વાદમાં પણ ગળી હોય છે. એથી પણ વૈદક શોધો આગળ વધી અને હવે ઇનિયાના સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરો અને વિદ્વાનો એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે રોગો મટાડવા માટે કુદરતી ધલાઓજ સારા છે. ઔષધોથી જાણુને માટે રોગ નાશુદ થતો નથી. આ પ્રમાણે વૈદ્યકની દરેક શોધો થતી ગઈ છે અને થાય છે; અને મનુષ્યજાત દરેક નવીન બાબત કે વસ્તુ તરફ આકર્ષાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે હકીકત છે ત્યારે મારી નક્કર વિનંતિ છે કે આપણા આયુર્વેદમાં નીપુણ અને વૈદ્યની મોટી મોટી પદ્ધતિઓ ધરાવનારા ધન્યંતર જેવા સમર્થ વિદ્વાનો હજી પણ ગાઢ નિદ્રામાંથી જાગૃત થઈ વૈદક સંબંધી નવીન શોધો કરે તો સાફ.

## આધુનિક શ્રીશિક્ષણની દિશા.

[આપણા અને આપણા દેશની ઉત્તતિનો આધાર સ્ત્રીઓને નીતિવાન અને જ્ઞાનવાન કરવામાં રહેલો છે. સ્ત્રીઓ જ્યાં સુધી અજ્ઞાન અને બુદ્ધિહીન રહેશે ત્યાં સુધી આપણે ઉત્તતિના માર્ગમાં જરા પણ આગળ વધી શકીશું નહિ. સ્ત્રીઓને નીતિવાન, જ્ઞાનવાન, અને બુદ્ધિવાન બનાવવા માટે તેમને શિક્ષણ આપવાની અગત્ય છે. પરંતુ તે શિક્ષણ કેવું જોઈએ એ સંબંધે “ચિત્ર-મય જગત”માં તેના વિદ્વાન સંપાદક તરફથી એક લેખ પ્રકટ થયો છે તેમાંથી જરૂર પુરતો ઉતારો અમે નીચે આપ્યો છે. તંત્રી.]

શ્રીશિક્ષણ આ વિષય જુનો છે તથાપિ આર્યોની શિક્ષણ પ્રણાલિની દ્રષ્ટિથી એ વિષય સંગોપાંગ ચર્ચાઓ ન હોવાથીજ તે સંબંધે વિશેષ ચર્ચા કરવાની પ્રવૃત્તિ થઈ છે. વાચક વર્ગ તેનું સંભાળભરી રીતે મનન કરશે એવી આશા છે. વિષયની શરૂઆત કરતાં પહેલાં એટલું તો કહી રાખવું આવશ્યક લાગે છે કે કેટલીક બાબતો જે ખીનજ્ઞાને કેવળ સાદી અને સ્પષ્ટ હોવાનું જણાય છે તેજ બાબતો અમારી દૃષ્ટિમાં ગંભીર અને કઠણ દેખાય છે.

આધુનિક શ્રી શિક્ષણ સંબંધે અમે અમારા હૃદયને જે અનેક પ્રશ્નો પુછીએ છીએ, તે શ્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓને ખીલકુલ અપ્રયોજક અને નિરર્થક લાગતા હશે; પરંતુ અમારા પ્રશ્નોના જવાબ તેઓનાં બાપણોમાંથી, લેખોમાંથી કે કાર્યોમાંથી પણ ન મળતા હોવાથી શ્રીશિક્ષણનો સવાલ પ્રજા સમક્ષજ મૂકવો વિશેષ હિતાવહ છે. જેઓએ તે સંબંધે પુખ્ત વિચાર કર્યો હોય તેઓએ તેનો ખુલાસો કરી અમારી ચંદાઓ દૂર કરવી. જેને માટે તેઓનો મુક્ત કંઠે આમાર માનીશું.

શિક્ષણ એ એક જાદુ છે. સમાજની એકંદર આપત્તિઓ ઉપર તે એક રામચાણુ ઉપાય છે. શિક્ષણ વડે નિર્ણય ન થાય એવો એક પણ સામાજિક પ્રશ્ન નથી એ કહેવું અમેને માન્ય છે. તેમજ જે હાથ એક નાતું સરખું પારણું ઝુલાવી શકે તેજ હાથ અખિલ જૂમંડળપર અમલ પણ ચલાવી શકે એ સિદ્ધાન્ત પણ અમને કબુલ છે, પરંતુ હમણાં અપોતા શ્રીશિક્ષણનો કેવળ તાર્ત્વિક દૃષ્ટિ માત્રથીજ વિચાર ન કરતાં અનુભવ દૃષ્ટિવડે પણ તે વિષયનો વિચાર કરીએ તો શિક્ષણના પરિણામની બાબતમાં કરેલી અપેક્ષા સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ થએલી દેખાય છે કે ? અમારી માન્યતા પ્રમાણે આધુનિક શિક્ષણથી આપણી

બાળાઓ પોતાના સ્વસ્ત્રને શુભાવી ખેસે છે, અને એમ થવાનું કારણ એ છે કે આ શિક્ષણ પદ્ધતિમાં હમણાંની વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિને લીધે તેમજ આપણા અદ્વૈતદર્શી તટસ્થપણાને લીધે કેટલીક મહત્વની ખામીઓ રહેવા પામી છે. સામ્રાજ્ય શિક્ષણપદ્ધતિ આપણી પૂર્વપરંપરાથી સ્વયંભૂ રીતે પ્રકાશમાન થઈ નથી પણ તે પાશ્ચાત્ય શિક્ષણપદ્ધતિના ધોરણ પ્રમાણે રચવામાં આવી છે. તેમ છતાં તે સંપૂર્ણ રીતે પાશ્ચાત્ય નથી. અહીંની સમાજરચના અને પરિસ્થિતિ ઘણી બાળતોમાં પાશ્ચાત્યોના કરતાં ખીલકુલ જુદી હોવાથી ત્યાંની પદ્ધતિ જેવા અને તેવા રૂપમાં અત્રે રૂઢ થઈ નથી. અહીંની સમાજ સ્થિતિ તરફ લક્ષ રાખીનેજ તેની યોજના કરવામાં આવી છે, પરંતુ તેમાં લોકસ્થિતિ અને પરંપરાને જે સ્થાન આપવું જોઈતું હતું તેને તે સ્થાન નહિ અપાયાથી કંઈક વિચિત્ર સ્થિતિ થઈ પડી છે. જેથી આપણી બાળાઓને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિનો સંપૂર્ણ લાભ મળતો નથી, અને જુની શિક્ષણ પદ્ધતિની સાથે તે પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની જોડાઈ તેટલી એકવાક્યતા ન થએલી હોવાથી નવી તેમજ જુની પદ્ધતિના યોગ્ય સંમિશ્રણના લાભથી પણ તેઓ વંચિત રહે છે.

પ્રસ્તુત શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં જે મુખ્ય ખામી છે તે એ છે કે તેમાં ધાર્મિક શિક્ષણની પ્રાયઃ યોજના નથી. નૈતિક શિક્ષણના કેટલા પાઠો કનિક પુસ્તકોમાં હોય છે. જે પાઠો આપણી સમાજ રચના અને આચાર વિચારને લક્ષમાં રાખી લખાયેલા હોય છે. પરંતુ માત્ર એટલાથીજ ધાર્મિક શિક્ષણની ખોટ પુરી પડી શકે તેમ નથી. વળી ખીજી ખામી એ છે કે છોકરીઓને સ્વભાવાનું જ્ઞાન સારી રીતે મળતું નથી જેને લીધે આપણી પૌર્વાત્ય સંસ્કૃતિનો જેવો જોડાઈ તેવો પરિચય થતો નથી.

આધુનિક શ્રીશિક્ષણમાં આ બે ખામીઓ મુખ્ય છે. આ ખામીઓ રહેવા પામી છે તેનાં કારણો પણ છે. ધાર્મિક બાળતોમાં તટસ્થવૃત્તિ રાખવાની આપણી નામદાર સરકારની ઉદાર અને પ્રસંશનીયવૃત્તિ હોવાના કારણે અહિંના શિક્ષણક્રમમાં ધાર્મિક શિક્ષણની યોજના થઈ શકતી નથી. બાકી આ ખામી સરકારને પણ પસંદ નથી. એ ધાર્મિક શિક્ષણની યોજના કરતી ખાનગી શિક્ષણ સંસ્થાઓ-વિશેષતઃ હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય અને મહમદી વિશ્વવિદ્યાલયની યોજના પ્રત્યેની સરકારની અંતઃકરણપૂર્વકની લાગણી અને સહાનુભૂતિ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે. યોગ્ય શિક્ષક તેમજ યોગ્ય પુસ્તકના અભાવે અને કંઈક આપણી અનાસ્થાને લીધે અંગ્રેજી સિવાયના ખીજા બધા વિષયો દેશી ભાષાદ્વારા શીખવવાની પદ્ધતિ અદ્યપિ અહીં રૂઢ થઈ નથી. તમામ વિષયો અંગ્રેજી દ્વારા શીખવાતા હોવાથી સ્વભાવાના ભોગે કેવળ અંગ્રેજી ભાષા ઉપરજ વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવે છે. જેથી વિદ્યાર્થીનીઓનો સ્વભાવાનો અભ્યાસ ઉત્તમ રીતે થઈ શકતો નથી.

શ્રી શિક્ષણની આ બન્ને ખામીઓ રહેવાના દોષનો મોટો ભાગ આપણા ઉપર આવી પડે છે. સરકારના કેળવણી ખાતાની શરૂઆતથી પ્રકટ થએલા શિક્ષણવિષયક સરમુલકો અને વાર્ષિક અહેવાલો તરફ જે આપણે નજર કરીએ તો અહિંની શિક્ષણપદ્ધતિ ખતી શકે ત્યાં મુધી જુની પદ્ધતિનેજ અનુસરતી કરવાનો અને પાશ્ચાત્ય શાસ્ત્ર તેમજ કળાનું શિક્ષણ દેશી ભાષા મારફતેજ આપવાનો સરકારનો હેતુ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે. અંગ્રેજી સિવાયના ખીજા વિષયો સ્વભાષામાંજ શીખવાની સરકાર તરફની આજ્ઞે પણ અનુકૂળતા છે પણ આપણોજ સમજ આમલ નથી. એટલું તો ખરૂં છે કે શાસ્ત્રીય વિષયો દેશી ભાષામાં નજ શીખવી શકાય એવું પ્રતિપાદન કરનારા વિદ્વાનો આત્મ યુગમાં મળવા મુશ્કેલ છે. પરંતુ

દેશી ભાષાને માટે આપણામાં ભેદતા પ્રમાણમાં માન કે અભિમાન નથી. સારાંશ આ ખામીઓ, ખામીઓ તરીકે આપણા શ્રીશિક્ષણના પુરસ્કૃતિઓથી ભેદ શકાતી નથી, કારણ કે જો તેઓને તે ખામીઓ છે એમ જણાઈ આવ્યું હોત તો શ્રીશિક્ષણનો પ્રચાર કરતી ખાનગી સંસ્થાઓમાં હમણા જે પદ્ધતિથી શિક્ષણ અપાય છે તેને બદલે તે કાંઈ જુદીજ દિશામાં અપાવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હોત. આધુનિક શ્રીશિક્ષણની ખામીઓનાં આ કારણો ખાસ વિચાર કરવા યોગ્ય છે.

ધર્મ એ શિક્ષણનો આત્મા-અન્તરાત્મા છે. હિન્દુસ્તાનને તો એ તત્વ વિશેષ લાગુ પડે છે. કારણ રાષ્ટ્રના વિશેષ ગુણ જોવા જતાં ધર્મયુદ્ધિ એજ હિન્દુ રાષ્ટ્રનો વિશેષ ગુણ છે. હિન્દુઓને ધર્મયુદ્ધિ એ ધર્મી બક્ષીસ છે. પરંતુ આ મહત્વના અંગની આધુનિક શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ખામી હોવાને લીધેજ શિક્ષણનું અપેક્ષિત પરિણામ સાધ્ય થતું નથી. આપણી પૂર્વની ધાર્મિક કલ્પનાઓનો સોપ થાય છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં વર્ણવેલાં નિત્ય નૈમિત્તિક કાર્યો હમણાં કર્તવ્ય કિંવા પાપ પુણ્યની દૃષ્ટિથી ન થતાં કેવળ સોડાપચારની દૃષ્ટિથીજ થાય છે.

સ્વભાષાના થોડા અભ્યાસની સાથે અંગ્રેજી શિક્ષણની અનુકૂળતા આપતી માધ્યમિક શિક્ષણક્રમની યોજના પણ આપણી પરંપરાગત ધાર્મિક કલ્પનાને અધિકાધિક શિથિલ અને ડગમગતી કરવાને વિશેષાંશે કારણભૂત બને છે. કારણ ભાષા એટલે સમાજના આચારવિચારનું આદર્શન ! આપણી સંસ્કૃતિના જે કાંઈ આનુવંશિક સંસ્કારો ખાલીકામાં હોય છે તે સંસ્કારો સ્વધર્મ-સ્વભાષાના વિશેષ જ્ઞાનના અભાવે બહુમૂળ થએલા હોતા નથી. હિન્દુ સમાજના આચારવિચારનો પરિચય થયા અગાઉ-સ્વભાષાના સહેજ અભ્યાસ પછી તરતજ અંગ્રેજી શિક્ષણ શરૂ કરવાની યોજનાથી પાશ્ચાત્ય આચારવિચારનો બોબો વિદ્યાર્થીઓના હૃદય ઉપર પડવા લાગે છે. પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના સંસ્કારજ નિત્યશઃ પડતા નવિન સંસ્કારો જુના આનુવંશિક સંસ્કારોનો જડમૂળમાંથી નાશ કરે છે. અર્થાત પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિ તરફ, પાશ્ચાત્ય રીતરિવાજ તરફ, અને પાશ્ચાત્ય આચારવિચાર તરફ સાહજિક રીતેજ બાળકોનાં મનનું વલણ દોરવાય છે.

સ્વભાષાનું અપૂર્ણ જ્ઞાન, અંગ્રેજી ભાષાદ્વારા નિત્યશઃ મન ઉપર પડતા જતા નવિન સંસ્કાર, અને ધર્મશિક્ષણનો અભાવ, એટલીજ બાબતો આપણી બાળકીઓનો પાશ્ચાત્ય રીતરિવાજ તરફ ઢોળી પાડવાને પુરતી છે. સિવાય, તેમના તરફ શિક્ષિત મનાતા પુરુષ વર્ગનું સંપૂર્ણ અનુમોદન, અને તેઓની પોતાના કરતાં શ્રેષ્ઠ માની લીધેલા પાશ્ચાત્યોની આંખો વીંચીને પણ અનુકરણ કરવાની હોંશ, વગેરે વગેરે અનુકૂળ સંજોગો મળવાથી આપણી બાળકીઓ પોતાનું સ્વતંત્ર ગુમાવી બેસે તો તેમાં આશ્ચર્ય શું ?

છોકરીઓના પહેરવેશની નવી નવી તરેહ, બોલવા ચાલવાની છટા અને નવિન વિચારોના પ્રવાહના વલણનું સક્ષમ રીતે અવલોકન કરનારને અમારા વિવેચનની યથાર્થતા જણાઈ આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ એમ અમારી ખાત્રી છે. શાળામાં-વિશેષ કરીને અંગ્રેજી શાળામાં અભ્યાસ કરવા જતી છોકરીને પોલકું તો ભેદજેન. છત્રીની પણ આવશ્યકતા ખરીજ ! ખુટ રોડકોંગ પિના તો ચાલેજ નહિ ! સેથાની ફેશન કંઈ જુદીજ ! સારાંશ પહેરવેશની બાબતમાં આપણી બાળકીઓનું જુદાજ પ્રકારનું વલણ દેખાઈ આવે છે. સાડીઓને બદલે આછાં-બહુજ આછાં-છાંયક કિંવા ગવન તરફની અભિરુચિએ વિશેષ સ્થાન લીધું છે. કેટલાક ગૃહસ્થો વિશેષ

પ્રસંગે પોતાની સ્ત્રી પુત્રી કે ભગિનીઓને પાશ્વર્ય જન્મ્યાઓથી વિભૂષિત કરી તેઓને મેમ-સાહેબના સ્વરૂપમાં નિહાળવાની ઇચ્છાની પરિતૃપ્તિ કરી આનંદ ભોગવી જીવનસાક્ષ્યની ધન્ય ધડીને લહાવો લેવાનું જૂલતા નથી. સુદૈવે આ જન્મમાં પહેરવાની સાર્વત્રિક પ્રવૃત્તિ થએલી હમણું દેખાતી નથી. માત્ર એટલું જ પાકી છે. અંગ્રેજી શાળાઓમાં જતી છોકરીઓ અને અધ્યાપિકાઓના નવી નવી તરેહના પોષાકો શું સૂચવે છે ? વિચારી-લોકો મનુષ્યના પોષાક ઉપરથી જ તેની અંતર્વૃત્તિની કલ્પના કરી લે છે. પોષાકની આધુનિક છટા છોકરીઓમાં સાદા અને નમ્રતા આવવાનું બતાવી આપે છે કે ટાપટીપં ભરી નરકટાઇનું ખુશી રીતે દિગ્દર્શન કરાવે છે ? વળી એ છોકરીઓનું બોલવું ચાલવું આર્ય મર્યાદાની વૃદ્ધિ થવાનું બતાવે છે કે કેવળ શિક્ષિત ઉદ્વેગિત અંગીકૃત કર્યાનું ભાન કરાવે છે ? ચોપાટી પર ફરવા જતાં પ્રેક્ષકો નિષ્પક્ષપાત યુદ્ધિથી શું કહેશે ?

છોકરીઓના વિચારમાં પણ આટલો ફેરફાર થએલો જણાઈ આવે છે. પચીસ વર્ષ અવિવાહિત રહ્યા પછીજ લગ્ન કરવાં શ્રેયસ્કર છે એમ કેટલાકોની માન્યતા છે. સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હક્કોનું સંરક્ષણ કરવાની લડત ચલાવનારી સમાજો સ્થાપન કરી તે દ્વારા સ્ત્રીઓના હક્કોની સંભાળ લેવાવી જોઈએ, એવા મતની પણ કેટલીકો જણાઈ આવે છે. ત્યારે કેટલીકોને સ્ત્રીના બળ-સ્ત્રી પ્રદર્શનની આવશ્યકતા લાગે છે; કેટલીકો એવા સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરવાને ઉત્સુક જણાય છે કે પુનર્લેગન કર્યા સિવાય વિધવાઓથી સદાચાર યુક્ત રહેવું શક્ય જ નથી. વળી હમણાંની સમાજ વ્યવસ્થામાં લગ્ન કરવાના સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હક્કની પામ્યાલીજ થાય છે એવું પ્રતિપાદન કરતી એકાદ છોકરીને જોવાની ઇચ્છા સમાજની કોઈ એક વ્યક્તિને થઈ આવે તો તેમાં તે ખચીતજ નિરાશ ન અને એમ એમો ખાત્રીપૂર્વક કહેવાનું સાહસ ઉઠાવીએ છીએ. એકંદરે આવી આવી રીતના અનેક વિચિત્ર વિચારો આધુનિક શિક્ષણ પામેલી છોકરીઓના મગજમાં પ્રવેશ કરવા લાગ્યા છે જે ઘણાજ અનિષ્ટ છે.

લગ્ન કરવામાંજ કાંઈ છોકરીઓનો મોક્ષ નથી. જેમ યોદ્ધાક પુરૂષો અવિવાહિત રહેવાથી સમાજનું કાંઈ અનિષ્ટ થતું નથી તેમ કેટલીએક સ્ત્રીઓના કૌમાર્યથી સમાજનું શું બગડી જવાનું છે ? હમણાંની સમાજવ્યવસ્થામાં સ્ત્રીઓના વાસ્તવિક હક્કોની અવગણના કરવામાં આવે છે, એવા પ્રકારના વિચારો પ્રદર્શિત કરી સ્ત્રીઓની પરવશતાની દયા ખાનારા પુરૂષો, સ્ત્રીઓના સમાન હક્કની બાબતમાં વખતે અને ક્વખતે, જ્યારે પોતાની ઇચ્છા થઈ આવે ત્યારે નકામી અર્થે વગરની ચર્ચા કરતા રહે છે. એનું પરિણામ એવું આવે છે કે શિક્ષણ પામેલી છોકરીઓના મગજમાં કંઈ અનિષ્ટ વિચારના જૂતો સંચાર થવા પામે છે. અમારા એક રેનેહીની અદાર વર્ધનાં વયની કુમારીકાએ “મારે તો ખીલકુલ પરણવું જ નથી.” એમ પોતાના બાપને ખુશા શબ્દોમાં કહ્યું હતું. આ પ્રૌઢ કુમારિકાના બાપની સુધારા તરફ સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિ છે, પણ આવી ભયંત્રી સુધારણા તેઓને ઇષ્ટ નથી. કારણ ગમે તે કારણથી પણ કાં ન હો, પરંતુ પુષ્ટ ઉમરની છોકરીઓ અવિવાહિત રહેવાથી નીતિ દૃષ્ટિએ તેનું શું પરિણામ આવે એનાથી તેઓ વાકેફ છે.

સંમતના વયની મર્યાદા વધારતાં વધારતાં આ એક નવોજ પ્રશ્ન ઉપરિચિત ન થયો કે ? શિક્ષણ પામેલી બધીજ છોકરીઓ પોતાના બાપને અમર્યાદિત ઉત્તર આપે છે, કિંવા પુનઃ વિવાદ ક્રીધા સિવાય નીતિ સંભાળી શકાય નહિ એમ તમામ સુશિક્ષિત વિધવાઓનું



માનવું છે એમ અમારું કથન નથી. એવી માન્યતાવાળી છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ સમાજમાં બે ચારજ હશે. પરંતુ એટલા ઉપરથી પવન કંઈ દિશાનો પુકાય છે એનો શાંતપણે વિચાર કરી સાવધ થવું જરૂરનું નથી કે ?

કોઈ સમજી પુરૂષ આધુનિક શ્રીશિક્ષણની ખાખતમાં આક્ષેપ કરે તો 'ગાર્ગી, આત્રેયી અને મૈત્રેયી બણેલી નહોતી કે ? હતીજ. તો પછી શ્રીશિક્ષણને માટે હમણાંજ કાં આક્ષેપો લઈ કોલાહલ મચાવી મુકો છો ?' એવું કહેવાને આધુનિક શ્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓ બહાર આવે છે. એમનું કહેવું સરલ છે. તેમ તેનો ઉત્તર આપવો પણ તેટલોજ સરલ છે. ગાર્ગી, આત્રેયી અને મૈત્રેયી શિક્ષણ પામેલી યુવતિઓ હતી. અને તેઓને મળેલું શિક્ષણ પણ તેટલુંજ નિર્દોષ હતું. તે સંબંધે તકરાર કે વાદ છેજ નહિ. હમણાંના શ્રીશિક્ષણની ખાખતમાં કોલાહલ મચાવી મુકવાનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે હમણાંની શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિ નિગમાન્ત વિધાનું અધ્યયન કરનારી ગાર્ગી, આત્રેયી કે મૈત્રેયી નિર્માણ કરી શકતી નથી. જો તેમ થતું હોત તો કોઈને પણ ફરીયાદ કરવાનું કારણજ નહોતું, પરંતુ તેમ નહિ થતું હોવાથીજ કોલાહલ મચે છે. આ કોલાહલ શાંત કરવાને માટે આધુનિક શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં જણાઈ આવતાં વ્યંગો દૂર કરવા સાર શ્રીશિક્ષણના હિમાયતીઓએ તેનો પુષ્ટ રીતે ખારીકાઈથી વિચાર કરવો ઘટે છે; ગાર્ગી બણી હતી માટે દુર્ગાએ બળવું જોઈએ. બાલ્ય અભ્યાસ કરે છે તો ઠીકીએ શા સાર તેમ ન કરવું ? આ વિચારશ્રેણી નિર્દોષ નથી. ગાર્ગીને શા માટે અને શું શીખવવામાં આવ્યું હતું તેનો વિચાર નહિ થવો જોઈએ કે ? અમારા મત પ્રમાણે તો એજ તપાસવું મહત્વનું છે. કારણ કે તે સમયની શિક્ષણ પદ્ધતિથી હમણાંના જેવા વિચિત્ર વિચારો સ્ત્રીઓના મગજમાં પેદા હોય એવું અમારા વાંચવામાં કે સાંભળવામાં નથી. પરંતુ આ મહત્વની ખાખત તરફ શ્રીશિક્ષણના પુરસ્કર્તાઓનું લક્ષ્ય ખેંચાતું નથી એજ દુર્દૈવ છે.

શ્રીશિક્ષણ આ બહુજ મહત્વનો વિષય છે. શ્રીશિક્ષણની જરૂરજ નથી એમ તો કોઈ કહેતુંજ નથી. શિક્ષણ એજ સમાજોત્તરિતનું મૂળ છે, પણ શિક્ષણનો મૂળ હેતુ કે જે સમાજનું શીલ બાંધવાનો છે તે હેતુ અપેક્ષાઅનુસાર સિદ્ધ થએલો ન દેખાતો હોવાથી શ્રીશિક્ષણના કદા અભિમાનીઓ પણ હવે સારાંક થવા લાગ્યા છે. ધણાઓને પોતાની છોકરી બણી ગણી હોંશીયાર બને એવી ઉત્કટ ઇચ્છા હોય છે, છતાં શિક્ષણ પદ્ધતિમાં ઉપર જણાવેલા દોષો અને વિશેષતઃ સુશિક્ષિત વર્ગના અવળા મતથી છોકરી કદાચિત હિન્દુ સમાજના વિશેષત્વને ગુમાવી બેસે એવા ભયથી છોકરીઓને શિક્ષણ આપવાનો વિચારજ માંડી વાળે છે.

પાશ્ચાત્ય સંસ્થા, રીતરિવાજ કિંવા આચારવિચાર વગેરેનું અનુકરણ નજ કરવું એવો અમારો આગ્રહ નથી, અનુકરણ કરવું; પણ તે આંધળું કે વિચારશૂન્ય હોવું ન જોઈએ. આપણી પૂર્વ પરંપરા, આપણા આચારવિચાર, આપણી મનોવૃત્તિ કાયમ રાખીનેજ પાશ્ચાત્ય સંસ્થાઓ કે રીતરિવાજનું અનુકરણ કરવું જોઈએ. પ્રત્યેક નવી સંસ્થા કિંવા સુધારણા રૂઢ કરતાં પહેલાં આપણું પોતાનું સ્વત્વ નષ્ટ ન થાય એ ખાખત ખાસ કરીને લક્ષમાં રાખવી આવશ્યક છે.

પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના પ્રખર પ્રકાશમાં સુધારકોની પેઢે આપણો તરણ વર્ગ પણ યોડા ધણા પ્રમાણમાં અંતર્ગત ગયો છે, આપણી આર્ય સંસ્કૃતિ માટે એ સુધારક ગણાતા સભ્યોના

હૃદયમાં અઘાપિ જોઈએ તેવું માન દેખાતું નથી. પરંતુ રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી વિવેકાનંદ અને સ્વામી રામતીર્થ જેવી પરમપૂજ્ય વિભૂતિઓના દિવ્ય ઉપદેશથી તેઓમાંના કેટલાકેને હવે આપણું ખરૂં સ્વરૂપ જોળખાવા લાગ્યું છે, અને મહત્વના પ્રત્યેક સામાજિક પ્રશ્ન તરફ આર્ય સંસ્કૃતિની દ્રષ્ટિથી જોવાની ટેવ પડવા લાગી છે. આ પૂજ્ય વિભૂતિઓના ઉપદેશનો સમાજમાં જેમ જેમ અધિકાધિક પ્રચાર થશે તેમ તેમ સમાજની દ્રષ્ટિ વિશેષ નિર્ભર થતી જશે. અને અત્યારે થતી દિશાબુલ ફરીથી ન થતાં સમાજને ખરોજ રસ્તો દેખાવા લાગશે. આર્યસમાજ દ્વારા સ્થાપન થયેલાં ગુરુકુલો અને કન્યા મહાવિદ્યાલયો, રાષ્ટ્રીય કવિ રવિવ્રજનાથ ટાગોરનું સ્થાપેલું શાંતિનિકેતન અને બાવી હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય તેનાં ચિન્હો છે.

આર્યસમાજે પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિમાંથી યોગ્ય અને આવશ્યક ભાગનો આર્ય સંસ્કૃતિની સાથે મેળાપ કરી આર્યાવર્તની પ્રાચીન પ્રદ્ધતિ પ્રમાણે શિક્ષા આપવાની પ્રસંશનીય પ્રણાલિકા શરૂ કરી છે. અને સંસ્કૃતિનું યોગ્ય સંમિશ્રણ કરી પરિસ્થિત્યનુરૂપ શિક્ષણ પદ્ધતિની નવીન દિશા આપવાનો ગુરુકુલ દેશદાસ વિદ્વાન સંચાલકોએ જે અત્યંત પ્રસંશનીય પ્રયત્ન આદર્યો છે તે પ્રયત્ન કેટલા પ્રમાણમાં ફતેહમંદ નીવડે છે એ તરફ સમસ્ત ભારતવર્ષ આશાભરી દૃષ્ટિથી જોઈ રહ્યા છે, છતાં ગુરુકુલની આજ પર્યંતની યશસ્વી કારકિર્દી અને શિક્ષણપ્રણાલિકાથી સુઘ થઈ અમે એટલું કહેવાને સાહસ ઉઠાવીએ છીએ કે ગુરુકુલો બંધાયેલ જીવનવળ અને આશાજનક હોઈ અખિલ ભારતમાં તે એક આદર્શ વિદ્યાલય તરીકેનું પ્રથમ પદ મેળવવાને સંપૂર્ણ ફતેહમંદ નીવડશે એ નિસ્સંદેહ છે. શાંતિનિકેતન માત્ર થોડાજ સમય પહેલાં નવા રૂપમાં સ્થપાયું હોવાથી અને હિન્દુ વિશ્વવિદ્યાલય યદ્યપિ કાલગર્ભમાંજ હોવાથી તે સંબંધે અભિપ્રાય આપવો વહેલો લેખાશે, છતાં એટલું તો કહેવાને હરકત નથી કે તે સંસ્થાઓ પણ ગુરુકુલની પેઠેજ કામ કરી જતાવશે.

આધુનિક શ્રીશિક્ષણ પદ્ધતિમાં કેવળ દોષોજ છે અને તેજ જતાવવાનો અમારો હેતુ છે એમ સમજી લેવાની બૂલ નહિ કરી લેવા પ્રાર્થના છે. એ પદ્ધતિમાં જેમ દોષો છે તેમ મહત્વના ગુણો પણ છે. આ શિક્ષણ પદ્ધતિદ્વારા આપણી કન્યાઓને જ્યોતિષ, રસાયન, ઇતિહાસ, ભૂગોળ, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ખગોળવિદ્યા વગેરે મહત્વના અને આવશ્યક વિષયોનું પણ જરૂર જોઈ જ્ઞાન મળે છે એમ સર્વ કોઈ અભિમાનપૂર્વક કહી શકશે. પાશ્ચાત્યોએ ભૌતિક શાસ્ત્રમાં આખા જગતને ચક્રિત કરી નાંખવા જેટલી પ્રગતિ કરી છે. આગગાડી, તારવંત્રો, વિજળીની ટાંગગાડીઓ, મોટર, આકાશયાન વગેરે સુધારણાઓ આ પ્રગતિનાંજ દ્રશ્ય ફળો છે. પરિચયથીજ એ સર્વ સાધનોનો આપણે યથેચ્છ ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. એ અત્યંત મહત્વનો લાભ છે.

આવા લાભની ધન્ય કોણ નહિ કરે? સૌ કોઈ કરશે; પરંતુ તે લાભની સાથે આપનારા દોષોનો તો પ્રતિબંધ થયોજ જોઈએ. આ આનુષંગિક દોષો આવવાના કારણ તરીકે પાશ્ચાત્ય પરંપરા, આચારવિચાર અને ધાર્મિક માન્યતાઓ કે જે આપણા કરતાં કેટલીક બાજતોમાં ભિન્ન છે, ત્યાંના સમાજમાં જે ઘોંઘાળિયું અને સર્વમાન્યત લેખાતું હોય, તે સઘળું કદાચિત આપણે ત્યાં ત્યાજ્ય-વજ્ય મનાતું હોય તો તેમાં ઘોંઘાળ નથી. કારણ કે જે પ્રમાણે પ્રત્યેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ ભિન્ન હોય છે તે પ્રમાણે સમાજ સમાજની

પ્રકૃતિ પણ ભિન્ન હોય છે. અને તેને લીધેજ આ ફરક કિંવા વિરોધ ઉત્પન્ન થાય છે; પરંતુ તેમ થવાનાં કારણોનો વિચાર આપણને દર્શન્ય નથી. છતાં વિરોધ હોય છે એ તો ખુદ્દુ છે. આ વિરોધદારા ઉત્પન્ન થતા દોષોને ધીમે ધીમે નિર્મૂળ કરવાનો માત્ર એકજ ઉપાય છે. અને તે એજ કે આર્ય શિક્ષણપ્રણાલિની સાથે આધુનિક શિક્ષણપ્રણાલિની એક-વાચ્યતા કરવી જોઈએ. એટલે કે આર્યોની શિક્ષણપદ્ધતિમાં પાશ્ચાત્ય શિક્ષણપદ્ધતિમાંની સ્પૃહણીય બાબતોનો સ્વીકાર કરી તેનો ઉમેરો કરવો જોઈએ.

વળી કન્યોશિક્ષણના અભ્યાસનું ધોરણ નક્કી કરતાં પહેલાં તેઓના પ્રાથમિક, માધ્યમિક અને ઉચ્ચ પ્રતિના શિક્ષણક્રમમાં કયા કયા વિષયોનો સમાવેશ થવો જોઈએ વગેરે બાબતોનો આજ સુધી મળેલા અનુભવના પ્રકાશમાં વિચાર કરવો જરૂરનો છે.

શ્રીશિક્ષણની પદ્ધતિમાં દેખાઈ આવતી ખામીઓનો વિચાર કરી યોગ્ય સુધારણા કરવી એ આપણા હાથનું કાર્ય છે. આર્યોના કુટુંબ પોષણનો બોજો સ્ત્રીવર્ગના ઉપર નહિ હોવાને લીધે તેઓને અપાત્ર શિક્ષણ નિર્વાહના સાધન તરીકેનું નહિ પણ તેઓની આધ્યાત્મિક અને માનસિક ઉન્નતિને સાફજ આપવાનું હોય છે. પ્રાચીન અને અર્વાચીન શ્રીશિક્ષણના હેતુમાં આ મહત્વનો ફરક છે. શું આ ફરકને ધ્યાનમાં રાખી શ્રીશિક્ષણની ખામી સંસ્થાઓમાં અપાતા શિક્ષણમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવામાં આવે છે કે ? ના.

કેવળ શિક્ષણનીજ બાબતમાં નહિ પણ સમાજ સુધારણાની દરેક બાબતમાં અન્ય સમાજને લાભકારક નીવડતા માર્ગમાં આપણાથી આગળ જઈ શકાય નહિ. આપણે તો માત્ર આપણા ઋષિ મુનિઓએ હદ બાંધી આપી નક્કી કરેલા માર્ગપરજ જવું હિતકર છે અને એજ માર્ગ આગળ વધવું સમાજને કલ્યાણપ્રદ છે; એવું પૂર્વપાદ સ્વામી શ્રી વિવેકાનંદે આપણા સમાજ સુધારકોને પોતાની અધિકારચુકત વાણીથી બાપોદાર જાહેર કર્યું છે. સ્વામીજી કહે છે કે “ જે કાર્યની દિશાઓ પરકીય સમાજ પોતાની ઇચ્છાનુસારે નક્કી કરી આપી હોય તે દિશામાં જવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવો એ બર્ધ છે. એ પ્રયત્ન અશક્ય છે. ભક્તે આપણને અનેક પ્રકારની અનુકૂળતાઓ આપી રાજી રાખવામાં આવે છતાં આપણને ખીજ રાજીના જેવો આકાર આપી શકાય તેમ નથી. માટેજ આ પ્રયત્ન અશક્ય છે, અને પરમેશ્વરનો એ મોટો ઉપકાર છે. હું અન્ય સમાજની સંસ્થાઓને દોષ આપતો નથી. તેઓને તે સંસ્થાઓ કલ્યાણકારકજ છે, પણ જે તેઓને અમૃતતુલ્ય હોય છે તે કદાચિત આપણને વિષરૂપ હોઈ શકે. આપણે શીખવાનો પ્રથમ પાઠ તે આ છે. તેઓની વિદ્યમાન પદ્ધતિ આપણા કરતાં ભિન્ન એવી પરંપરા, તેઓની સંસ્થાઓ અને તેઓના શાસ્ત્રામાંથી નિર્માણ થએલી છે. આપણી પરંપરા જુદી છે. હજારો વર્ષનાં કર્મો આપણી પાછળ છે. એટલી રિયલિટીમાં આપણા સ્વાભાવિક અને પૂર્વ પરિચિત માર્ગજ આપણાથી જઈ શકાય એ ખુદ્દુ છે, અને એમજ કરવું આપણને પ્રાપ્ત છે. તેમજ ઘણું પણ છે.”

સ્વામીજીના આ ઉપદેશ પ્રમાણે શું શ્રીશિક્ષણની બાબતમાં સાવચેતી લેવામાં આવે છે ? અમો કહીએ છીએ કે ના. તેવી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી અને આ બાબતની દિશાબલ કાયમ રહે છે. એ ખીના આપણા સમાજની દૃષ્ટિ આગળ લાવવાને માટેજ અમોએ આ લેખ લખ્યો નથી. કારણ અમો તમામો જ્ઞેનારા તટસ્થ નથી પણ બધા એકજ “ટીચર-ગોટ”ના ઉતાર છીએ. શ્રીશિક્ષણના પુરસ્કર્તાઓ આ આગળોટના કણધાર-સુકાની

છે. ટીટનીક અજાત છે, હેલામાં હેલી દબની છે, જલનિરોધક છે એવું સમજીને તેના સૂકાનીઓએ ખડક વગેરેના બચથી ખેરીકર નહિ રહેવું જોઈએ એવો ધસારો આપવાના હેતુથી જ આ લેખ લખ્યો છે. કર્ણધારની દિશાબદ્ધ થઈ તે ભળતાજ માર્ગમાં આગળ વધે જાય છે એવી ઉતાડોની ખાતરી થયા પછી એ બાબત તેને સાવધ કરવો એ દક્ષ ઉતાડનું કર્તવ્ય છે, એમ અમે માનીએ છીએ. અને આ કર્તવ્ય તરફ નજર રાખીનેજ અમે આ ધસારો આપીએ છીએ. કારણ કે જે દૈવશક્તિ કલ્પિત કર્ણધારની નિષ્કાળજીથી બોટ ખડકની સાથે અદ્ધળાઈ પડે તો તેમાં માત્ર કર્ણધારનોજ નાશ ન થતાં તેની સાથેના અમે અને ખીજા કરોડો ઉતાડનો નાશ થાય તેમ છે. સમાજનું કલ્યાણ થાય એજ અમારી ઇચ્છા છે, અને એટલાજ માટે અમેને બૂલબરેલા જણાતા વિચારો અને કાર્યો સમાજ આગળ રજુ કરવાની અમેએ તક લીધી છે.

શીશિક્ષણના હિમાયતીઓને રૂચે યા ન રૂચે, પણ અમે કહેવાની જરૂર ધારીએ છીએ કે શીશિક્ષણની બાબતમાં આપણી દિશાબદ્ધતા થાય છે એમાં લેશ પણ શંકા નથી.

## જનનેંદ્રિયને લગતા વિકારો-તેનાં કારણો, અટકાવ અને ઉપાયો.

(લખનાર:—H. M. V.)

જનનેંદ્રિયને લગતા વિકારોની ફરીયાદ હાલમાં વધતી જાય છે. એ રોગના મૂળ સ્વરૂપ અને કારણો સંબંધી ખરી બાબતથી ધણાઓ અજાત છે. અને તેના અટકાવ તથા ઉપાયો માટે પણ ઘણે અંશે ઉલટ માર્ગ કામ લેવામાં આવે છે જેથી એવા પ્રકારનાં દરોજો જનસમાજમાં વધતાં જાય છે. ધણાઓ અસલ પ્રકારની તીક્ષ્ણ વેદના-કુખ અને અશક્તિથી રિખાઈ પીડા ભોગવતાં હોય છે.

એવા પ્રકારના વિકારો અથવા રોગો શ્રી તથા પુરૂષ બન્ને જાતિમાં તેનાં ચિન્હો, સ્વરૂપ, વેદના, પરિણામ, પ્રકાર વગેરેને લઈને જુદાં જુદાં નામો ધરાવે છે. જેવાં કે સ્વપ્નાવસ્થા, વીર્યવિકાર, ધાતુપાત, વીર્યસ્રાવ, પ્રમેહ અથવા પરમે, બદ, ચાંદો, ટાંકો, ઉપદંશ, ગરમી, શ્વેતપ્રદર, લોહીવા, રક્તપ્રદર વગેરે. એ રોગના એવી રીતના જુદા જુદાં પ્રકારો અને ચિન્હનું વર્ણન આ સ્થાને હાલમાં અગત્યનું થઈ પડતું નથી. કારણ એ બધા રોગ ઉત્પન્ન થવાનું એક મુખ્ય અને ખરું કારણ શરીરમાં અને જનનેંદ્રિયને લગતા ભાગોમાં કેટલાંક કારણોને લઈને વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા મલ-કચરો-કે એર લાગુ પડવા, દાખલ થવા કે ઉત્પન્ન થવાનું છે. અને તે બીજાજરૂરી, દુષીત કે રોગ ઉત્પાદક એરરૂપ થઈ પડતા પ્રવાહી કે ઘટ કે વાયુના રૂપમાં સંચિત થયેલા પદાર્થને શરીરની ગહાર અનેક રૂપમાં કાઢી નાંખવાને શરીર અથવા શરીરમાં દસ્તી ધરાવતી જીવનશક્તિ જે કાર્ય કે પ્રયત્ન કરે છે તેથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી છે, કે જે સ્થિતિમાં લોહી પોતામાં આમેજ થએલું એટલે શરીરમાંનું એર કે દુષીત દ્રવ્ય સાદુ કરવાનો પૂર પ્રયત્ન શિરાભિસરણથી કરતું હોય છે. જે ક્રિયાને

અવલંબીને શરીરમાંનું ઝેરરૂપ દ્રવ્ય અનેકરૂપે બહાર નીકળવા લાગે છે અને જીવંત જીવંત બતાવે છે, અને તે પછી જીવંત જીવંત નામે ઝોળખાય છે.

હવે કારણો તપાસતાં એ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થવાનું મુખ્ય કારણ ઉપર ટુંકમાં તપાસવામાં આવ્યું છે. પરંતુ એ એક મુખ્ય પરિણામરૂપ કારણ જે કાર્યોને આભારી છે, તે કાર્યો મંજ્યાબંધ છે; અને તે દરેક તપાસવાં પુરતી અહિં જગ્યા નથી. ટુંકમાં તે દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરતાં નીચે પ્રમાણે માલુમ પડી આવે છે. અને તે કાર્યો ખીજાં કાંઈજ નહિ પણ આ માસિકનાં વિચારવંત સમજી વાંચકોની જાણબહાર નહિ હોય એવા કુદરતના સાચા, સરળ, કુદરતી કાનુનોનો ભંગ છે. ખાનપાન અથવા આહારવિહાર કે વર્તનમાં સમાવેલી ભૂલ કે ખેદરકારી છે. આચારવિચાર કે રહેણીકરણીમાં ખામી ભરેલું વર્તન છે. અકુદરતી, કૃત્રિમ જીવન શુભરવા તરફ હદપાર વધતી જતી માનસિકવૃત્તિ અને શારીરિક વલણ છે. સુનીતિ, સુનિયમ અને સુનિશ્ચયના યથાયોગ્ય પાલનમાં પછાતપણું છે. પોતાના ધર્મ તથા ખરાં ધાર્મિક ફરમાનો, કાયદા-કાનુનો અને ક્રિયાઓમાં અશ્રદ્ધાનો વધારો છે. અને પોતાના ધર્મને અનુસરતું જીવન શુભરવાને લાયક કે તૈયાર બનવાને, ઘટતી અને જરૂરી શારીરિક તથા માનસિક લાયકાત ખીલવવા-ફેળવવા-વધારવાની સંભાળ કે કોશેશ નહિ રાખવાનું, કે હોય તો તે અમલમાં મુકવાની નૈતિક શક્તિ નહિ બતાવવાનું વલણ છે. વિચાર, વાણી અને કર્મમાં ખીજાડ ભરેલી ભિન્નતા છે.

ખુદલી રીતે સ્પષ્ટતાપૂર્વક તપાસતાં જનને દ્રિયને લગતાં વિકારોનાં કારણો ધણાં છે. અને તે જાણ્યા પછી તેમાં નુકસાનકારક ભાગ કે વર્તનથી પાછા હડી, નુકસાનકારક રેવો તજવાની જરૂર છે. અને જેઓ નીરાગી હશે તેઓ એવા પ્રકારના વર્તન અને કુદરતના ભયંકર પરિણામથી વાકેફ થઈ, ચેતવણી મેળવીને, પોતાનું સાચું વર્તન અને સદ્ગુણ ભરેલું સુનીતિમય જીવન તજશે નહિ, એવું વાજખી રીતે ધારવું જોઈએ; અથવા આપણે એવી આશા રાખીશું.

મહાસાગરના પાણી તથા છુપાઈ રહેલાં ખડકો સાથે ભર દરીએ નાવ આથડી પડીને નાશ પામતાં બને, તે અર્થે ચેતવણીરૂપી દીવાદાંડીની જરૂર છે. અને નહિ કે તેનો જાતિ અનુભવ લેવાને સાચું તે ખડકો સાથે આથડી પડવાને માટે લાંબાં આપણા નાવને હંકારી લઈ જવું. જેઓ ભૂલ-ચૂક કે બેખબરને સખબે તે રસ્તે જઈ ચઢ્યા હોય, અને તેનું પરિણામ આપણે જોતા હોઈએ, અથવા તે રસ્તે જઈ ચઢી તેનું દુઃખ વેડીને જેઓ બચવા પામ્યા હોય, તેમના તરફથી આપણને ચેતવણી આપવામાં આવે, તો તે ચેતવણી કે ભાગ તરફ આપણા પોતાના સંરક્ષણ અને સુખને ખાતર લક્ષ આપવું એ વાજખી ગણવું જોઈએ.

ઈન્દ્રિયનિગ્રહ—Continnence, Self-control, જીતેન્દ્રિયપણું, ઈન્દ્રિય સુખ ભોગવવાની ઇચ્છાને હદમાં વશ રાખવાપણું, તજવાથી ઈન્દ્રિયોના શુભામ બનવા જેવી માણસની હાલત થઈ પડે છે. એટલે તે હરેક ઈન્દ્રિય ઉપર જરૂરી ઘટતા પ્રમાણમાં કાબુ રહે તેની સંભાળ કે દરકાર કે વર્તન રાખવામાં આવે તો ઈન્દ્રિયોની ભોગ ભોગવવાની વૃત્તિ અને લાલસા ઉપર જ્ય મેળવી શકાય. જે વિના મનુષ્ય જાતનો કેટલોક ભાગ હદ બહાર વિષવાસકત બનીને વિષમ સુખ ભોગવવા કે મેળવવાનાં વલણમાં મગ્ન બને છે, પણ ખરી મગ્ન સુખ મેળવવા પામતાં નથી. શ્રી કૃષ્ણદ્ર બગવદ્ ગીતામાં સ્પષ્ટ કહે છે કે:—

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखमोनय एव ते ।

आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः ॥ ૫: ૨૨ ॥

અર્થાત્ “સ્પર્શજન્ય ભોગો માત્ર દુઃખનેજ જન્મ આપનાર, અને આદિ તથા અંત-વાળા હોવાથી, હે કુંતાના પુત્ર અર્જુન, બુદ્ધિમાન સમગ્રુ મનુષ્યો તેમાં સુખને કદી શોધતા નથી.”

જનન-શરીર અને ઈન્દ્રિયો ઉપર જરૂર પુરતા અંશે કાણુ મેળવવાને, કે તેને પોતાને સ્વાધીન રાખવાને, શક્તિવાન થઈ શકાય તે અર્થે ધણા પ્રકારની સાવચેતી શરૂઆતથી જ રાખતા રહેવાની જરૂર છે. તેમ નહિ કરવાથી વખત જતાં પોતાની શક્તિ એટલી બધી નબળા પડતી જાય છે કે, બુદ્ધિ ટેવ ધર કરી રહે છે અને તે દુષ્ટ ટેવની ગુલામગીરીમાં છાંદગીનો જલદીથી અંત આવે છે. છતાં તે ટેવ છુટતી નથી અને કોષ્ઠક વિરલાઓ સત્ય જ્ઞાન તથા સત્સંગ વગેરેના સમાગમથી પોતાની ઈન્દ્રિયો અને વાસનાઓ ઉપર જરૂરી અંશે જય મેળવી શકે છે. જ્યારે મોટા ભાગ વખત જતાં એટલો બધો તન, મન અને ધન્ય અશક્ત થઈ પડે છે કે, તેને પોતાની મરજી હોય કે નહિ હોય તોપણ પાછળ ઉપર ભોગ ભોગવવાથી એટલે કે હદ બહાર ઈન્દ્રિય સુખની લાલસામાં પડવાથી પોતાની મેળે દૂર રહે-વુંજ પડે છે. એટલે કહે છે તેમ “અશક્તિમાન ભવેત સાધુ” જેવું થાય છે.

શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રણેની ત્રિપુટી એકત્ર બનવાથી માણસ ગણી શકાય છે. શરીરરૂપી દિવ્ય તતુમંદિરમાં આત્મારૂપી પવિત્ર ઈશ્વરનો અંશ નિવાસસ્થાન કરી રહ્યો છે. જેટલો પવિત્ર ઈશ્વર ગણાય છે, તેથી ઈશ્વરને રહેવાનું તતુમંદિર એટલે શરીર કાંઈ ઓછું પવિત્ર ગણાવું જોઈએ નહિ. અર્થાત્ જ્યાં સુધી શરીરમાં જીવાત્મા હરતી ધરાવે છે, ત્યાં સુધી તો શરીરરૂપી મંદિર-દેવળ કે ઘર પવિત્રજ છે.

પરંતુ જ્યારે અયોગ્ય, બુરા, દુષ્ટ પ્રકારના વિચારો-વચનો અને કર્મો જરૂર રાખવામાં આવે, અને અયોગ્ય પ્રકારના અપવિત્ર ખાનપાનથી તતુમંદિર ટકાવવા કે બાંધવામાં આવે ત્યારે તેવા અપવિત્ર અનેલાં ઘરમાં, પવિત્રતા ટકી શકે નહિ. એટલે દુષ્ટ શક્તિ પોતાનો કાણુ તેવાં શરીર ઉપર જમાવી બેસે છે.

શરીરરૂપી ઇમારતનું અધારણુ જે વસ્તુથી બંધાય છે, તે વસ્તુના સારા કે માલ ગુણ, દોષ પ્રમાણે તેવા પ્રકારની ઇમારત બનશે. અને તેમાં જેટલા પ્રમાણમાં ખોડ, ખામી, મેલ, ઝેર, કચેરા, કાદવ, ગંદકી અને એવી દુષ્ટ વસ્તુઓ અને વાસનાઓ હશે તેટલા પ્રમાણમાં તે ઘરમાં રહેનાર ધરધણીને કુખ, હેરાનગતિ કે અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં રહેવું પડશે.

ત્યારે હવે કહો કે શરીરરૂપી ઇમારત સંપૂર્ણ સારી પવિત્ર નીરોગી હાલતમાં શી રીતે રહી શકે ? અને તે ઇમારતના જુદા જુદા ભાગો માને ઈન્દ્રિયો નીરોગી શી રીતે રહી શકે ? કે જેમાં જન્મેન્દ્રિયનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જવાબ પવિત્રતા રાખવા-જાળવવાની જરૂર છે કે જે પવિત્રતા Purity—Purification Essential For All નું શિક્ષણ, ફરમાન અથવા કાયદા દુનિયાના દરેક નામાંકિત ધર્મ સ્થાપકો અને ધર્મ ગુરુઓ તરફથી આપવામાં આવ્યા છે. દાખલા તરીકે જરથોસ્તી ધર્મના સ્થાપક યેમઅર જરથોસ્ત સાહેબ કહે છે કે:—

રોગી અને નમણુ શરીર ધણે અંશે, આ પૃથ્વી ઉપર માત્ર ઓગણરૂપ નકામુ થઈ પડે છે; અને જીંદગીનો જે ખર્ચા હેતુ છે, તેના લેશ માત્ર ભાગ પણ પૂર્ણ કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે; જેથી નીરોગી શરીરની કેટલી ભારે જરૂર છે. તેમાં જન્મેન્દ્રિયને લગતી ચોક્કસ વિકારી સ્થિતિ અથવા કેટલાક પ્રમેદ, ચાંદી, ગરમી, વિરેદાટક વગેરે નામથી ઝાળખાતા રોગ, એવા બધાંકર અને એવી છે કે ધણા કમનસીબ મનુષ્યો જેઓ એવા રોગથી પીડાય છે, તેમની સ્થિતિ એવી તો દુઃખી કંગાલ થઈ પડે છે કે, જીવતાં જીવત નર્કમાં પડ્યા હોય તેવી દયાને પાત્ર બને છે. એવી સ્થિતિ થવામાં અપવિત્ર વર્તણૂક, અમાનતા, બનીતિ, દુશચરણ, કુદરતના આરોગ્ય સંરક્ષણને લગતા નિયમોનો ભંગ, વગેરે ધણું ારણો હોય છે.

વિષયવાસનાનો દુરપયોગ; ઇદ્રિયોનો દુરપયોગ કે અતિ યોગ અથવા હૃદ ખહાર પ્રમાણમાં અવિચારીપણે તે ઇદ્રિયોના સુખમાં તણાવું; વીર્યસંરક્ષણ તરફ ખેદરક્ષારી કે તેના કુદરતી નિયમોનો ભંગ; સાંભળવા, જોવા, ચાખવા, સ્પર્શ કરવા, વગેરે પ્રકારની ઇદ્રિયોનો દુરપયોગ કે અતિ યોગ એ સુખ્ય કારણો છે.

**જનનેદ્રિયને લગતા રોગનો અટકાવ શી રીતે થઈ શકે ?**

ઉપાય કરતાં અટકાવની અગત્ય કાંઈ ઝોઝી કરતી નથી, બલકે વધે છે. જેથી એવા પ્રકારના રોગનો અટકાવ કરવાને માટે કેટલીક સામાન્ય સૂચનાં આવકારદાયક થઈ પડશે.

સ્ત્રી-પુરુષના સંસારિક વ્યવહાર અને શારીરિક તથા માનસિક સમાગમ અને સંબંધની એક ખીલ ઉપર થતી સારી કે માઠી અસરોને લગતું સત્ત્વ જ્ઞાન મેળવવું; અને તેવા પ્રકારનું જ્ઞાન ધટતી હૃદ અને મર્યાદાપૂર્વક દેલાવવામાં ખોટી શરમ અને માન્યતાને આડે આવવા દેવાં જોઈતાં નથી.

એ રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં વધારવામાં, દેલાવવામાં સહાયરૂપ થઈ પડતાં નીચલાં આચરણો, ક્રમો, આચારવિચાર, વર્તણૂકનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જેવાં કે વિષયાસક્તપણું; પરસ્પરી સમાગમ; વ્યભિચાર; દુરાચારી, કે દુરાચરણી મનુષ્યોની દુષ્ટ સંગત અથવા સોખત; વેશ્યાગમન; અકરોંતીયાપણું અથવા શક્તિ કે ભુખ-ઉપરાંત ખાનપાન; ખોરાક તરીકે ખીનજરૂરી, તુકસાનકારક, ઝોઝી અગત્યની વસ્તુઓ જેવી કે, માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, શેઠ-વેલા, આયેલા, તળેલા, તીખા, ખારા, મીઠા, ખાટા, વિશદા, વાઘડા વગેરે ઝોઝા-વત્તા પ્રમાણમાં તુકસાનકારક થઈ પડતા પદાર્થો; મોટી રાત સુધી ઉઝગરા; રાત્રે નાટક-તમાસા જોવા, સાંભળવા કે ભોગવવા; કામ, ધંધો, રોજગાર વિનાનું નવર કે બટકતું મન; કૃત્રિમ ઉપાધિ અને હૃદ ઉપરાંત મોજશોખ ભરેલી જીંદગી; કોઈ પણ પ્રકારની કેરી, માદક, દાહક, ઉત્તેજક, ઝેરી વસ્તુઓનું કોઈ પણ રૂપમાં સેવન કે ઉપયોગ; તરેહવાર પ્રકારનાં કેરી પીણાં અને પદાર્થો; તરેહવાર રૂપમાં ઔદકોદહ નામનું ઝેરી તત્વ ધરાવતાં પીણાં; ભાંગ, ગાંજો, અશીણ, તંબાકુનો કોઈ પણ રૂપે ઉપયોગ; ચા, કાંઈ વગેરે બનાવડી, ઉત્તેજક ગરમ પીણાં; સોડા-લેમોનેડ વગેરે ધણે ભાગે ખોનજરૂરી અને તુકસાનકારક ઠંડા પીણાં; વિષયવાસના ઉત્કેરનારા કામોત્તેજક હેવાલો, વર્ણનો, વાર્તાઓ કે નોવેલોનું વાંચન, મનન કે શ્રવણ; એવા પ્રકારનાં દેખાવો કે બિનભક્ષ્ય મિત્રો તરફ નજર કે ધ્યાન; એવા જનનેદ્રિયના રોગથી પીડાતાં મનુષ્યો સાથેના શારીરિક સંબંધ; કામોત્તેજક એટલે કે જ્ઞાનતંત્ર જળને કૃત્રિમ રીતે ઉત્કેરનારાં લોહીની ગતિને વધારનારાં શોભક, દાહક, ગરમ, કેરી અને ઝેરી વસ્તુ કે વસાણાં ધરાવનારાં હહેવાતાં શક્તિ આપનારાં ઔષધો, માન્યો, ગોળાઓ, વસાણાં, પાક, માકૂતી, સીરપ, પીણાંનો ઉપયોગ; એવી હહેવાતી અભણી, ભપકા ભરેલાં નામ અને વર્ણનવાળા પેટન્ટ બનાવડો; શક્તિ-લોહી-માંસ વધારવાનો દાવો કરનારી, પુરુષત્વ અને મર્યાદા આપનારી દવાઓ જેમાં મોટો ભાગ કેરી અને નકામી વસ્તુઓ હોય છે; બંધકોશ અથવા કબજાયાત કરનાર વસ્તુઓનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ; અથવા ખોરાકની વસ્તુઓ કબજાયાત કરનાર થઈ પડે એવી રીતના તેમાં ફેરફાર કરીને તેનો ખોરાક તરીકે થતો ઉપયોગ; સુધારો અને છુટાપણુને નામે કુધારો અને બંધનરૂપ થઈ પડે એવી રીતની હૃદ, મર્યાદા વિનાનું સ્વચ્છંદપણે સ્ત્રી તથા પુરુષ



વચ્ચેનો વ્યવહાર કે વર્તન; પારખી સ્ત્રી સાથે એકાંત સહવાસ; અલ્પચર્ચનો ભંગ; બાળલેખ; ધાતુવર્ધક, મરદાધવર્ધક, શક્તિવર્ધક જાહેરખબરો; સ્પર્શ, સ્વાદ, સાંભળવા, સુંઘવા, જોવા, જાણવાના વિષયોનો હદબહાર ઉપયોગ-મર્યાદા અને નિયમ કે નીતિ રહિત ઉપયોગ. કુંઠમાં ખરી રીતના આહારવિહાર, વિચારઆચાર, રહેણીકરણી, નીતિરીતિ, ધર્મકર્મ, ફરજ ઇત્યાદિ કોઈથી ઉલ્લટા પ્રકારનું આચરણ.

### ૨. જનને દ્રિયને લગતાં દરદાના ઉપાયો.

“ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે” એ ન્યાયે અનિયમિત અનીતિ ભરેલાં વર્તનથી જે રોગો થાય છે, તે રોગ થવા પછી તેના ઉપાયો માટે જીવતોડ મહેનત કરી, ભારે ભોગ આપવાને તૈયાર બનવું, તેના કરતાં શરૂઆતથીજ રોગ નહિ થાય તેવા પ્રકારનું વર્તન રાખવું એ વધારે ઉત્તમ માર્ગ છે. છતાં બૂલે-ચુકે કે જાણી જોઈને બૂલ ભરેલો માર્ગ પકડવાથી દરદો થયાં હોય, તેના ઉપાયો પણ ખોળવામાં આવ્યા છે, જે ઉપાયો તે દરદ થવાનાં કારણ નિર્મૂળ કરવામાં આવે, એટલે કે વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કહે છે તેમ પથ્ય પાળવામાં આવે તોજ ધણેભાગે કારગત લાગી શકે છે. અને દરદનાં મૂળ વધુ અને વધુ ઉંડાં ઉતરી ગયાં હોય છે, તો તે ઉપાયો દરદને જડમૂળથી કાઢવાને શક્તિમાન બનતા નથી. ખાસ કરીને એ રોગોમાંના કેટલાક રોગ જે પ્રમેહ, માંદી, ટાપી વગેરેથી ઝાળખાય છે તે એટલા બધા ઝેરી અને ઝેણી હોય છે કે તે ધણાઓના બાળતમાં કેટલીક વાર જીવલેણ થઇ પડે છે.

દવા-દારૂના કેટલાક નિર્દોષ તથા ઝેરી ઉપાયો છે. કેટલાક નિર્ભય વનસ્પતિ વર્ગના ઉપાયો લોહી સ્વચ્છ કરવા અને શરીરમાંનું ઝેર બહાર કાઢવાને અર્થે તથા એ રીતે એવા રોગ નાશુદ કરવાને માટે લાગુ પાડવામાં આવે છે, અને તેવા વનસ્પતિ વર્ગના કેટલાક નિર્ભય સાદા ઇલાજોમાં ઘણો જોખમ સમાવેલો નથી. જ્યારે બીજી કેટલીક ઝેરી વનસ્પતિ તથા અનિજ વર્ગની ચીજો જેવી કે ધાતુની ભસ્મો, પારો, હરતાલ, સોમલ, મોરચુથુ વગેરેનો ઉપયોગ ઘણો જોખમ ભરેલો થઇ પડે છે. જે કે એવી ઝેરી ચીજોથી કેટલીક વાર તાત્કાલિક શરીરમાંનો રોગ એટલે ઝેર દબાઈ જાય છે, પરંતુ તે પાછો એક વા અનેક રૂપે ઉભળી નીકળે છે, અને પરિણામે શરીરનો જલદીથી અંત આવે છે.

દવા-દારૂને લગતા આયુર્વેદ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં દર્શાવેલા વનસ્પતિ વર્ગના ઘણા નિર્ભય છતાંજે ઉક્ષણ, ચૂર્ણ, ચાટણુ, કવાથ વગેરે રૂપમાં છે. જે લાંબાણુ થવાના સમયથી આ જગ્યાએ આવ્યા નથી. જેઓ એવા પ્રકારના ઇલાજો ઉપર આધાર રાખવા માંગતા હશે તેઓને ખીજ કેટલાક કુદરતી ઇલાજો અને કાયદો-કાનુન જે આરોગ્યસંરક્ષણ અને રોગ-નિવારણ માટે જાણીતા છે, તેના લાભ લીધા વિના કદી પણ સંતોષકારક પરિણામ મળી શકશે નહિ. બદકે આગળ વધી કદી શકશે કે રોગ જડમૂળથી નાશુદ કરવાને માટે રોગ-નિવારણ તથા આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી ઇલાજો તથા કાયદોઓ વધુ આવકાર-શાયક થઇ, પડશે. જેવા કે બાળપરનાન-સ્ત્રીમ બાથ; ઠંડિરનાન અથવા કુકિસ્નાન-હીપ બાથ; ઉપરચમાર્જન વિધિ-ફ્રિક્શન સીટીંગ બાથ, આતપરનાન એટલે સૂર્યનો તડકો શરીર ઉપર લેવો-સન બાથ; ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યનો પ્રકાશ-ઝેર ઝેન લાઇટ બાથ; અભ્યંતર સ્નાન અથવા ઇન્ટરનલ બાથ Colon Flushing એટલે મોટાં આંતરડાં અથવા મોટા

નળને 'એનીમા' Enema, હુશ Douche, કાસકેડ Cascade વગેરે પાત્રથી પાણી લઇને ધોવાનો વિધિ; સૂર્યપૃદી જળ, એટલે રંગરસાયનવિધાને આધારે તૈયાર કરેલું પાણી; તથા એ વગેરે કુદરતી રોગોપચારવિદ્યા અથવા શાસ્ત્રમાં દર્શાવેલા હવા, પાણી, પ્રકાશ, તડકો, વિજળી, માટી, કસરત, ખોરાક, આન્દોલનને લગતા જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો એ રોગ મટાડવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ખોરાક તદ્દન સાદો અને માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, મસાલા વિનાનો લેવો. એટલે ફળ, ફળાદિ સૂકો, લીલો મેવો, જે કુદરતી સ્થિતિમાં રાંધ્યા કે બાફ્યા વિના ખાઇ શકાય તેવો વાપરવો. અનાજમાં ધઉ, જુવાર, ચોખા, મગ, તુવર, ચણા, વરાણા વગેરેનો ઉપયોગ માફકસર થોડા વિધિએ તૈયાર કરી વાપરવો. વનસ્પતિ-શાકનો ઉપયોગ પણ એજ પ્રમાણે - ઘટતી સંભાળ રાખીને કરવો.

બલયર્થ એટલે વીર્યતા રક્ષણ તથા જળવહ્નિને લગતા કુદરતી નિયમોનું પાલન રાખવું. જનનેદ્રિયને લગતા કોઈ પણ રોગમાં શારીરિક સમાગમમાં સ્ત્રી-પુરૂષે આવવું નહિ. જેથી એકેનો રોગ બીજામાં ઉતરે નહિ, અને પ્રજા રોગીષ્ટ, દુર્બળ, નિર્મોલ્ય અવતરે નહિ. વિષયવાસના ઉરકેરનાં વર્તન, વ્યાપાર, વ્યવહાર બંધ રાખવું.

બંધકોશ અથવા કબજાત નહિ થાય તેવા પ્રકારની સંભાળ રાખવી. દરરોજ આડાનો ખુલાસો રહેવાની જરૂર છે. વીર્યવિકાર થવામાં બંધકોશ પણ એક મુખ્ય કારણ છે. બંધકોશથી ઘણા પ્રકારના રોગ ઉદ્ભવે છે.

તાત્પર્ય એજ કે, જેમ બીજા હરકોઇ રોગમાં આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા કુદરતી નિયમોના પાલન સાથે સરળ, સાદા, નિર્ભય કુદરતી રોગોપચારની જરૂર છે; તેમ જનનેદ્રિયને લગતા વિકારોમાં પણ ખાસ વધુ જરૂર છે. રોગ માત્ર નામે ખરાબ છે, એટલે કોઇ પણ રોગ ધ્રુજવા થોડા નથી; પરંતુ રોગનો હેતુ સારો ગણાવો જોઇએ. રોગ કોઇ પણ નામ કે ચિહ્નથી ઓળખાતો હોય પરંતુ તેનું કુખ્ય એકસરખું જ છે. દરેક રોગનાં કારણો હોય છે. ખરેખર કેટલીક વાર કેટલાક રોગ અટકાવવાને આપણે અશક્ત થઇ પડીએ છીએ; પરંતુ મોટાભાગે ઘણા રોગ આપણી બુલ કે બેદરકારીનું જ પરિણામ હોય છે, અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે પરિણામ આવતું જ જોઇએ.

## સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ગતવર્ધના પૃષ્ઠ ૪૨૪ થી.)

ગંધકલ્પરમ કરવાની વિધિ—આમલસારો ગંધક તોલા ૫ લઇને ત્રણ દિવસ મુઠી ઘોળા બકરીના દુધમાં પલાળી રાખી તે પછી ચોથા દિવસે કઢાઇમાં બકરીનું દુધ શેર ત્રણ નાખી તેમાં ગંધક મુઠી દુધ ઉકાળવું. આંચ આંબાના લાકડાની આપવી, કિંવા બાવળના લાકડાની આપવી. જ્યારે અર્ધો અર્ધ દુધ બળી જાય ત્યારે ગંધક સહિતનું દુધ નીચે ઉતારી લેવું અને ગંધક કાઢી લેવો. ફરી બીજા દુધમાં ઉકાળવો તે અર્ધું દુધ બળે ઉતારી લેવો. એ પ્રમાણે પાંચ વખત કરવું. પાંચમીવારનું દુધ રહેવા દઈને એક માટીના વાસણમાં રેડવું.

અને તેમાં ગંધક મુકવો પછી તે વાસણનો સંપુટ કરવો. પછી હાથપુર ખાડો ખોદી વંગ-ડાઉં છાણાંતી ભટ્ટીમાં મુકી દેવો. ભટ્ટી ઠાઠી પડેથી સંપુટ કાઢી લેવો તો સફેદ ભસ્મ થશે. ખડી માફક થએલો હશે તે બહુ રોગો ઉપર આપી શકાય છે. રાજરોગ એનાથી નાશ થાય છે.

**ચાંદીભસ્મ કરવાની વિધિ**—ચાંદીનું પત્ત એક રૂપિયાભારનું લઈ તેને કટાઈમાં મુકી તેમાં કુંવારનો રસ નાંખી ધીમે તાપે બળવા દેવો પછી કાઢી લેવું. એમ સાત વખત કરવું. પછી કુંવારનાં ગર્ભની લુગટી ને રસમાં રૂપાના પતરાને મુકી ગળપુટ આપવું તેથી ચાંદીભસ્મ થશે.

**હિંગાણક ચૂર્ણ**—લાંડીપીપર, પીપલીમૂળ, કાળાંમરી, ખોરાસાની અનખો, સંચળ, હરડેળ, હીમજ, કુલાવેલી હીંગ, એ સમભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું.

**સરસ્વતી ચૂર્ણ**—અકલકરો, કુલીંગન, લવોંગ, વાંસકપુર, સુંકે, ખાલી, ભોંપરીંગ-ણીનાં મૂળ, ચિત્રક, એ સર્વ વસ્તુ સમભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેને ખાલીના રસની ભાવના આપવી.

**પાચક ચૂર્ણ**—લાંડીપીપર, પીપળામૂળ, કાળાંમરી, સુંકે, સીંધવખાર, સર્વ ચીજો સમ-ભાગ લઈ ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું.

**ધાતુપુષ્ટિની ફાકી**—ધાળામુસળી, કાળામુસળી, સુરકમુસળી, નારંગી, એ સરખે ભાગે લેવી. ધવાયત્રી, જયફળ, એ અર્ધાભાગે લેવાં, એ બધી ચીજોને વાટીને એક રસ કરવી, એ બધી દવાના વજનના નીમે ભાગે ખડી સાકર મેળવવી. આ દવામાંથી ચાર આનાં ભાર દવા દુધ અછેર સાથે ફાકવી તેથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

**બીજ રીત**—કેસર, ધવાયત્રી, રૂમી મરતકી, એ સર્વ સમભાગ લેઈ ખારીક કરી રાખવું, તેની ફાકી થોડા પ્રમાણે દુધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

**ત્રીજી રીત**—જુવારી ખારેકની મીઠ, ધાળામુસળી, ધાણા, ખોરાસાની અનખો, ધવાયત્રી એ બધી ચીજો સરખા ભાગે લઈને ઝીણી વજ્રગાળ કરી ધુંટી રાખવી. તેની ફાકી દુધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટિ થાય છે.

**વહેતી ધાતુ બંધ કરવાની ફાકી**—અકરોર અખોડ, કાળામુસળી, આંખાના ઝાડની અંતરજાલ, સર્વ સમભાગ લઈ ખાંડી સાકર સાથે ફાકવાથી વહેતી ધાતુ બંધ થાય છે.

**મુખમાંની ચાંદીઓ મટાડવાની દવા**—મોરચુધુ, કાળાંમરી, હીરાદખણ, સોના-ગેર, એ સર્વ સમભાગ લેવાં, તેને ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. એ દવા ચાંદી ઉપર બમ-રાવી કે દવાવી મોં ગળતું રાખવાથી ચાંદી મટે છે.

**પુરુષની તબગરમી અને સ્ત્રીઓના રતવાની દવા**—મેંદી, ખસના વાળા, મુળકડી (જેડીમધ) વરીયાલી, ધાણા, અનારનાં ફુલ, અજોદનાં ફુલ, કાળા મુસળી, ઉનાળ, એ સર્વ સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરી તે સર્વ દવાના વજનથી નીમે વજનની ખડીસાકર તેમાં મેળવી તેની ફાકી કરવી. તેના ઉપર સાકરનું શરબત અગર દુધ પીવું.

**વરકી હરતાલ ભસ્મ કરવાની વિધિ**—વરકી હરતાળ પહેલા નંબરની પાંચ તોલા લઈને દેશી આકાના દુધમાં અગીયાર દિવસ સુધી ભીંજવી રાખવી, પછી ખારમા દિવસે કુંવારના પાદનો ગર્ભ પાંચશેર ખાડો લઈને તેમાંથી અઢીશેર ખાડો માટીની હાંડીમાં ભરી

પેલી હરતાલ વચમાં સુકવી, તેના ઉપર બાકીનો ગર્ભ સુકવે. હાંડીને સંપુટ કરીને કમરપુર જંગલી, છાણાની ભઠ્ઠીમાં સળગાવવું. જ્યારે ભઠ્ઠી ટાઢી પડે ત્યારે કાઢી લેવી. હરતાળ સફેદ થશે. એ હરતાલ છત્રીસ રોગ ઉપર ચાલી શકે છે.

**વરકી હરતાલ ભસ્મ કરવાની બીજી રીત**—તાંજલનની બાજના રસમાં હરતાલનો એક ગોળો બની જાય ત્યાં સુધી ખરલ કરવો. પછી તે ગોળાને છાંયડે સુકવવો. અંધાડીનાં લાકડાં બાળી તેની રાખ હરતાલ પાંચ તોલા હોય તો એક શેર ખાખ પાકી લેવી. પછી એમાંની અરધી ખાખ એક માટીના વાસણમાં સુકી ઉપર ખરલ કરેલી હરતાલનો ગોળો સુકવો. તેના ઉપર બાકી રહેલી અરધી ખાખ દબાવવી. પછી પેલા વાસણને બંધમેસતું ઢાંકણું સુકી તેનો સંપુટ કરવો. તેના ઉપર કપડામાટી બરાબર કરી સુકાવા દેવું. પછી એ સંપુટને અડધા છાણાનો ગજપુટ આપવો. ટાઢી પડેથી સંપુટ ઉઘાડી જોતાં સફેદ ખડી જેવી ભસ્મ જણાશે. એ ભસ્મને યોગ્ય અનુપાનથી આપવી.

**વરકી હરતાલની ભસ્મ કરવાનો ત્રીજો વિધિ**—પાંચ તોલા વરકી હરતાલ લઈને અંધાડીના પાનના રસમાં બે દિવસ સુધી ખરલ કરવો, ત્યાર પછી બે દિવસ સુધી કુંવારના પાકાના ગર્ભમાં ખરલ કરવો, જ્યારે તેનો ગોળો બની જાય ત્યારે પીપલાના ઝાકડાની છાલની રાખ શેર ૧ સંપુટમાં નીચે સુકી ઉપર પેલી હરતાલનો ગોળો સુકવો. તે ઉપર બાકી રહેલી પીપલાના છોડાની રાખ શેર ૧ દબાવવી. પછી તે વસાણનો સંપુટ કરવો. કપડામાટી કરી સુકવવો અને તેને ગજપુટ અગ્નિની આંચ આપવી. સ્વાંગશીત થયે કાઢી લઈ જોતાં ખડી જેવી સફેદ ભસ્મ થએલી જણાશે. આ હરતાલ ભસ્મ મૂલકૃચ્છ, શીત, ગાંડીયો વાયુ, પિત્તકમળી, બંધકોશ, મલાવરોધ, એ બધા રોગો ઉપર અસર કરે છે.

**કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની વિધિ**—તેલીયા કંદનાં પાંદડાં ત્રણ તોલા લઈને એક તોલા કાળા સોમલનો કાંકરો એ પાંદડાંમાં સુકી તેનો ગોળો કરવો, અને કપડામાટી કરીને દસ શેર છાણાના દુકડામાં વચ્ચે સુકી ભઠ્ઠી સળગાવવી, જ્યારે ભઠ્ઠી ટાઢી પડે ત્યારે અંદરથી સોમલ કાઢી લેવો. સોમલનો રંગ સફેદ ખડી જેવો થઈ જશે. અર્ધાંગ વાયુ, ગાંડીઓ વાયુ, શીતાંગ વાયુ, લોહીવિકાર, સોજો, ગળતીનો રોગ, પિત્તકમળાનો રોગ, કૃત્યાદિ રોગો આ સોમલની ભસ્મથી મટે છે.

**કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની બીજી રીત**—આંગળીયા ખરસાંડીના દુધના પ્રથમ ચાર તોલા સોમલને આવળના લાકડાના કોયલાના અગ્નિ ઉપર ગરમ કરી હુઆવવો. એ પ્રમાણે એકવીસ પુટ દેવા. પછી માટીના વાસણમાં એક શેર અંધાડીના લાકડાની રાખ નીચે સુકી વચ્ચે સોમલ સુકવો. તેના ઉપર ફરી શેર રાખ દબાવી સંપુટ કરવો. તેને કપડામાટી કરી સુકવી અડધા છાણાનો ગજપુટ આપવો. ટાઢી પડેથી સંપુટમાંથી સોમલ કાઢી જોતાં સફેદ ખડી જેવો થએલો જણાશે. આ સોમલની ભસ્મ ઉધરસ, દમ, શ્વાતુવિકાર, શરીરપુષ્ટિ ઉપર ચાલે છે. લોહીને હિંગળોઝ માફક બનાવે છે. સંતતિ ન થતી હોય તો તેને સંતતિ થાય છે અને જન્મેલું છોકરું બળવાન અને ખૂબસુરત થાય છે. ઉપરના બાધિ સિવાય-ધણાં દરદ ઉપર કામ આવે છે.\*

\* સોમલને દેવતા ઉપર તપાવી ઝબોળવા ગ્રંથમાં લખેલું છે; પરંતુ સોમલની ધુણી લાગવાથી આંખને નુકસાન થાય છે, એમ વિદ્વાન લોકોનો મત છે માટે પ્રયોગ વિચારીને કરવાનો છે. તત્રી.

કાળા સોમલની ભસ્મ કરવાની ત્રીજી રીત—જુરા કાળાનું પાણી શેર ૨ કાઢીને માટીના વાસણમાં અગર કાચ કે પથ્થરના વાસણમાં નાંખીને ખાદીના કોરા કપડામાં પાંચ તોલા સોમલ પોટલી માફક બાંધીને પેલા પાણીમાં પોટલી લટકતી તળીએ ન અડે તેમ બાંધી સાત દિવસ લટકતી રહેવા દેવી. આઠમા દિવસે કાઢી પછી તાંદળજની બાજીના પક્કા પોણોશેર રસમાં પાંચ દિવસ લટકતી રાખવી, અને પોટલી રસ સહિત માટીના સંપુટમાં મુકી, મલમલના કપડાથી કપડમાટી કરવું, અને ઉપર ચીકણી માટી લપેટવી. જંગલી છાણુની દોઢ કુટ ભઠ્ઠીમાં સંપુટ વચમાં મુકી અગ્નિપુટ આપવો. ભઠ્ઠી ટાઢી પડેથી સંપુટમાંથી સોમલ કાઢી લેવો, સફેદ ખડી માફક થઇ જશે. એ સોમલ ભસ્મ બળહીનતા, ગળતીનો રોગ, ગાંઠીઓ વાયુ, અર્ધાંગ વાયુ, કંપ અને યકૃતની ટદ્ધિ, તાપ, તક્ષી વગેરે રોગો ઉપર અપાય છે. ખાનપાન વિધિ આગળ લખવામાં આવશે. (અપૂર્ણ.)

## શ્રી શંકરાચાર્ય કૃત હસ્તામલકસ્તોત્રમ.

(અનુવાક-ખંડિત જોળાનાથ શર્મા-વરસોડા.)

હરિગીત.

તું કોણુ છે? હે શિષ્ય ! ને તું ક્યાંજ ચાલ્યો જાય છે,  
તુજ નામ શું ? તુજ આવવું ક્યાંથી અધૂના થાય છે;  
હે બાલ ! ઉત્તર આપ ! આ મુજ પ્રશ્ન સુંદર સાંભળી,  
મુજ કારણે તું હાલમાં પ્રીતિ વધારે છે ભલી. ૧

શિષ્ય કહે છે:—માનવ નથી કે વક્ષ હું કે દેવ કોષ્ઠક હું નથી,  
બ્રહ્મણુ નથી ક્ષત્રિય નથી હું વૈશ્ય શ્વર કદી નથી;  
હું બ્રહ્મચારી વાનપ્રસ્થક, મિશ્રુ ધર્યારી નથી,  
નિજ બોધરૂપ મહાન હું આનન્દનો અર્ણુવ અર્તિ. ૨  
નયનાદિની પ્રવૃત્તિમાં મન તત્ત્વ જેમ નિમિત્ત છે,  
ધટ-મટ વિષે આકાશ આ જેવી રિતેજ નિમિત્ત છે;  
જન સોકની ચેષ્ટા વિષે રવિ જેવી રીત નિમિત્ત છે,  
મુજ રૂપ તેમજ આત્મ તે બ્રહ્માણ્ડ કેરું નિમિત્ત છે. ૩  
અગ્નિ વિષે જ્યમ ઉષ્ણતા ત્યમ ગાન મુજમાં સર્વદા,  
મન ચક્ષુ આદિક ઇન્દ્રિયો ગાનાત્મરૂપ છે તથા;  
નિષ્કંપ છે પોતે છતાં જેને લઈ જગ હાલવું,  
તે નિત્ય ગાન સ્વરૂપ આત્મા-તત્ત્વ-દેવળ-સત્ય હું. ૪  
આભાસ મુખનો દર્પણુ જેવી રીતે દેખાય છે,  
પણુ મિત્ર તે આનન<sup>૧</sup> થકી નથી એમ અવસોકાય છે;  
આભાસ આત્મ સ્વરૂપનો છુદ્ધિ વિષે જીવ થાય છે,  
તે આત્મતત્ત્વ મહાન મુજ સદૃશ સદા સોહાય છે. ૫

દર્પણ તણાજ અભાવમાં આભાસ ઉડી જાય છે,  
 તે એક કેવળ દેહીતું મુખડું વિમળ વિલસાય છે;  
 યુદ્ધિ તથા લય પામતાં અવશેષ જે દર્શાય છે,  
 તે આત્મ તત્વ મહાન મ્હાઈ સર્વદા સોહાય છે. ૬  
 જે અહા તત્વ મનસ્ તથા નયનાદિકોર્થી વિયુક્ત છે,  
 અધ્યાસથી ઇન્દ્રિયરૂપે ભાસી રહ્યું તદ્દપ છે;  
 મનચક્ષુથી વાસ્તવતયા ચૈતન્યદેવ અગમ્ય છે,  
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હાઈ મધૂર સ્વરૂપ છે. ૭  
 જે એક છે જે શુદ્ધ છે શાન્તસ્વયં સુપ્રકાશ છે,  
 જૂદી જૂદી યુદ્ધિ વિષે ભિન્ન સ્વરૂપ વિકાસ છે;  
 જૂદાં જૂદાં પાત્રો વિષે દેખાય પણ રવિ એક છે,  
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હાઈ મધર સ્વરૂપ છે. ૮  
 લાખો હજારો નેત્રને રવિ એક સાથ પ્રકાશતો,  
 એમજ અનન્તાં હૃદયને હરિ એક એવ વિકાસતો;  
 જેનાવડે આ સર્વ પણ નહિ સૌ વડે એ તત્વ છે,  
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ મ્હાઈ મધૂર સ્વરૂપ છે. ૯  
 જેવું રવિથી વિશ્વ આ ઐજ્યસ્ ભરેલું થાય છે,  
 રવિ હૃદયથી અન્ધત્વ સૌ સહજેજ ઉડી જાય છે;  
 જેના પ્રકાશપણાવડે આ વિશ્વ તંત્ર પ્રકાશતું,  
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ હું એક અક્ષય આત્મ છું. ૧૦  
 જલ લહરિમાં રવિ એક પણ ઝાઝા રૂપે ભાસી રહે,  
 ને સ્થીર જળમાં એક રૂપે સૂર્યને દ્રષ્ટા લહે;  
 ચલ ઇન્દ્રિયે ચલરૂપ છે નિશ્ચલ વિષે નિશ્ચલ સદા,  
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ સત્ હું આત્મ સુન્દર સર્વથા. ૧૧  
 વાદળ વડે ઢાંકેલ દ્રગ્ નહિ સૂર્યને નિર્ભી શકે,  
 યાતો પ્રભાંહિન સૂર્ય છે એવું અવસ્થે પારખે;  
 અજ્ઞાનના પડાવડે અજ્ઞાનિને નવ કળ પડે,  
 તે નિત્ય બોધ સ્વરૂપ છું ગુરુ ! આપ ઉપદેશો વડે. ૧૨  
 સદ્ વસ્તુમાં વ્યાખ્યા છતાં સ્પર્શે ન જેને વસ્તુઓ,  
 ધન ધામ ગ્રામ સમગ્રમાં આકાશ છે વ્યાખ્યું જુઓ !  
 વ્યાખ્યું તથા મુજ રૂપ પણ નિર્વેપ છું આત્માપણે,  
 હું નિત્ય બોધ સ્વરૂપ છું અહસ્તરૂપ સુધાવડે. ૧૩  
 નાખા મણી વિલસાય પણ કાન્તિ તદ્દાંતો એક છે,  
 આત્મા જુદા દેખાય પણ ત્યાં આત્મવસ્તુ એક છે;  
 જળજેદથી શશિદિરણમાં બેદત્વ નજરે સ્પર્શતી,  
 પમજ ઉપાધી મેદથી પ્રભુમાં જુદાઈ દર્શતી. ૧૪

# શ્રી ગોદાવરી લહરી.

( લેખક:—પંડિત લોખાનાથ શર્મા—વરસોદ્ર. )

અથ મङ્ગલમ્.

યસ્માજ્ઞાતં જગત્સર્વં યસ્મિન્નેવ વિલીયતે ।

યેનેદં ધાર્યતે સર્વં તસ્મૈ જ્ઞાનાત્મને નમઃ ॥

અન્વયાર્થ:—યસ્માત્ ને પરમાત્માથી સર્વ આ સમગ્ર જગત્ જગત્ જાતં ઉત્પન્ન થયું ( જન્મ ) યસ્મિન્ ને પરમાત્મામાં એવ જ વિલિયતે લય પામે છે. યેન ને પરમાત્માયે સર્વ વિશ્વ ધાર્યતે ( પોતામાં ) ધારણ કરાય છે. તસ્મૈ તે જ્ઞાનાત્મને જ્ઞાન સ્વરૂપ પરમાત્માને નમઃ નમસ્કાર.

ભાવાર્થ—ને પરમાત્માથી આ વિશ્વ ઉત્પન્ન થયું, ને પરમાત્મામાં જ પાછું લય પામે છે, ને પ્રભુ સમગ્ર જગતને પોતામાં ધારણ કરી રાખે છે, તેવા જ્ઞાન સ્વરૂપ પરમાત્માને નમસ્કાર હો !

અલ્પં ચિન્માત્રં નિરુપમસુખં પ્રત્યગ્ભયમ્ ।

સ્વતઃશુદ્ધં શુદ્ધં વિગલિતભવં સત્યમનઘમ્ ॥

યદદ્વૈતં બ્રહ્મામૃતમિદં તદપ્યાત્મવપુષાઽઽ—

દિશન્માંગોદે તેઽવતુ લહરિલાવણ્યમનિશ્મ્ ॥ ૧ ॥

અન્વયાર્થ:—અલ્પં પંડિત સ્વભાવ વિનાનું, ચિન્માત્રં જ્ઞાનસ્વરૂપ પ્રકાશવાનું, નિરુપમ સુખં સર્વ ઉપમાઓથી રહિત સુખવાળું—પ્રત્યગ્ દ્વૈતના પ્રતિકૂળપણા માનથીજ સંકુચિત પ્રકાશ સમાન ભાસતું—અભયં બધરહિત, સ્વતઃ પોતે શુદ્ધં વિકારરહિત, શુદ્ધં સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ, વિગલિતમયં જન્મ મરણ રહિત, સત્યં ત્રિકાળ અખાધિત, અનઘં પાપરહિત એવું યત્ ને અદ્વૈતં એક-બ્રહ્મામૃતં બ્રહ્મસ્વરૂપ અમૃત, તત્ તેને અપિ પણ આત્મવપુષા પોતાના સ્વરૂપ વડે આદિશન ઉપદેશ આપતું, હે ગોદે હે ગોદાવરિ ! તે ત્હારું લહરિ લાવણ્ય લહરિઓનું લાવણ્ય માં-મારું અનિશં રાત્રિ દિવસ અવતુ રક્ષણ કરો.

ભાવાર્થ—અસ્ખલિત સ્વભાવવાળું—જ્ઞાનસ્વરૂપ—સર્વ ઉપમાઓથી રહિત સુખવાળું, દ્વૈતના પ્રતિકૂળપણા માનથી સંકુચિત પ્રકાશ સરખું જણાતું, અભય—પોતે શુદ્ધ—સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ—જન્મ મરણ વિનાનું—સત્ય—નિષ્પાપ એવું હે ગોદાવરિ ! ને અદ્વૈત બ્રહ્મામૃતને પોતાના સ્વરૂપ વડે ઉપદેશ આપતું ત્હારું લહરિઓનું લાવણ્ય તે, ત્હારું સદા રક્ષણ કરો.

વિવેચન—જેમ મૂર્તિઓને આમુક દેવ સ્વરૂપ મનાય છે, તેમ શ્રી ગોદાવરિને કવિ-રાજે બ્રહ્મસ્વરૂપ માની પ્રાર્થના કરી છે અને લહરિ લાવણ્યમય પ્રવાહને બ્રહ્મના સાથે સરખાવ્યો છે. જેમ બ્રહ્મ અખંડ સ્વરૂપ છે એમ લહરિઓ પણ રાત્રિ દિવસ એક પછી એક એમ નીકળ્યા કરે છે,

જેમ બ્રહ્મજ્ઞાનસ્વરૂપ પ્રકાશમાન છે, તેમ ગોદાવરિતું જળ સ્વપ્રકાશમાન છે. બ્રહ્મ જેમ નિરૂપમ સુખવાળું છે એમ તૃપાતુરને આ જળ પણ નિરૂપમ સુખ આપનાર છે. જેમ જીવરૂપ બ્રહ્મનો એક દેશ અવિદ્યારૂપ આવરણથી ઢંકાય છે એમ સેવાળ અગર ઉપર પડતાં વૃક્ષનાં પુષ્પ પત્રાદિથી ગોદાવરિના કાંઠાના કોઈ ભાગ પણ આચ્છાદિત જણાય છે. બ્રહ્મ જેમ અભય છે, એમ પરમાણુ રૂપે જળ પણ સ્વયં અવિનાશી રૂપે છે. બ્રહ્મ જેમ સ્વતઃ શુદ્ધ છે, તેમ જળ પણ સ્વયં શુદ્ધ છે. જેમ બ્રહ્મ સ્વપ્રકાશ સ્વરૂપ છે, તેમ જળદેવ પણ પોતાથી પોતે પ્રકાશે છે. બ્રહ્મમાં જેમ જનમમરણભાવ નથી, તેમ ગોદાવરિના જળમાં પણ ઉત્પન્ન થવું તથા નાશ થવું એ ભાવ નથી, કારણ કે જે પરમાણુ રૂપે છે એજ રૂપે છેજ. બ્રહ્મ સત્ય સ્વરૂપ છે, તેમ જળ પણ પ્રત્યક્ષ તથા સંત્ય સ્વરૂપ છે. જેમ પાપ-રહિત બ્રહ્મ છે એમ ઋષિ મુનિઓએ સેવિત આ નદી પણ પાપરહિત છે.

ગોદાવરિ પોતાના પ્રવાહથી બ્રહ્મના આટલા ગુણ સૂચન કરે છે. એટલા માટે કવિએ કથના કરી છે કે જાણે “મ્હને બ્રહ્માપદેશ કરતી હોય નહિ ?”

કોઈ કહે કે જડ પદાર્થને બ્રહ્મ સ્વરૂપે વર્ણવ્યો એ કવિની ભૂલ છે. જડને પ્રભુને સ્વરૂપે વર્ણવિજ નહિ. ઉત્તરમાં એમ છે કે ગીતામાં લખ્યું છે કે **ઈત્યેકાક્ષરંબ્રહ્મ ઈ-**કાર એ એક અક્ષરવાળું બ્રહ્મ છે. એનું જે સ્મરણ કરે છે ઉચ્ચાર કરે છે તે માર્ગે સ્મરણ તથા મારોજ ઉચ્ચાર કરે છે. જે કે શબ્દ એ આકાશ તત્વની તન્માત્રા છે. આકાશ તથા શબ્દ માયાનોજ પરિવાર છે. અતઃ શબ્દ જડ છે. શાસ્ત્રકારોએ ઈકાર શબ્દ જડ છતાં-તેને શબ્દદ્વારા પરમાત્માને ઝોળખવાનું સૂચવ્યું છે એમ મહાત્માઓએ મૂર્તિદ્વારા તથા ગંગા-ગોદાવરિ આદિ પવિત્ર નદિઓ દ્વારા પ્રભુને ઝોળખવાનું સૂચવ્યું છે.

શક્તિવાળા કરતાં શક્તિ બિન્ન રહેતી નથી એમ પ્રભુનો મહિમા પ્રભુથી ભિન્ન નથી. સૂર્ય, ચન્દ્ર, નદી, નાળાં, પર્વત-આ બધું પ્રભુનોજ મહિમા છે. માટે પ્રભુના મહિમાને પ્રભુ સ્વરૂપે વર્ણવે એ અયોગ્ય કહેવાય નહિ. અનેક ચમત્કૃતિ પૂરિત વિશ્વ વિના પ્રભુનો મહિમા શી રીતે જાણી શકાય ? એટલા માટે વેદના મહાવાક્યમાં કહ્યું છે કે **સર્વે ક્ષલ્વિ-વંબ્રહ્મ આ બધું વિશ્વ-બ્રહ્માણ્ડ પ્રભુનો મહિમા હોવાથી પ્રભુ સ્વરૂપજ છે. વળી તસ્ય સર્વમિદં વિમાતિ પ્રભુના પ્રકાશથીજ આ બધું પ્રકાશીત છે. શ્રી ગીતામાં પણ યશ્ચન્દ્રમસિયશ્ચાગ્નૌ તત્તેજોવિદ્દિમામકં સૂર્ય ચન્દ્રમાં જે તેજ છે તે હે અર્જુન ! પ્રભુ કહે છે કે મ્હાર્જુન તેજ જાણ. હવે સૂર્યને સૂર્યના પ્રકાશ બદલે નમસ્કાર કરીએ તે પ્રભુનેજ નમસ્કાર કર્યો કહેવાય. ચન્દ્રને ચન્દ્રના પ્રકાશ બદલે નમસ્કાર કરીએ તે નમસ્કાર પરમાત્માને કર્યો કહેવાય. જે પ્રભુની શક્તિથી, જે પ્રભુના મહિમાથી, શ્રી ગોદાવરિ વહન કરી રહી છે તેને નમસ્કાર તે પરમાત્માનેજ નમસ્કાર કર્યો કહેવાય. એમ ગોદાવરિ પ્રભુના મહિમા સ્વરૂપ હોવાથી ગોદાવરીને પરમાત્મ સ્વરૂપ કહીને શકાય. અતઃ “**આત્મવપુષા**” પોતાના પ્રવાહ સરીવડે, તું મ્હને બ્રહ્મનો ઉપદેશ આપે છે એમ કીધું તે પૂર્ણ યથાર્થ છેજ.**

શ્લોકનું વ્રત-સિખરિણી છે.

(અપૂર્ણ.)



## સટીક કેશવ-કલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

\* (અનુમંધાન આંક ૯ ના પૃષ્ઠ ૪૨૯ થી.)

(કવાથ ક્યારે આપવો ?)

પાચન કવાથ રાત્રિકોં દીજે, શમન કવાથ પ્રાતહકોં પીજે;  
દીપન કવાથ દૈના અધરાતી, તર્પણ ભેદન પીચો ચહાતી. ૧૬૮

મોહન કલેદન પ્રાત પિવૈયા, પાચન પ્રથમ દુપહેર હો ચૈયા;  
દૂજે દૂજે પહેરે દીજે, તર્પણ ભેદન નિશિકોં પીજે. ૧૬૯

પાચન કવાથ રાત્રેજ પીવો, શમન કવાથ પ્રભાતે પીવો, દીપન કવાથ અર્ધ રાત્રે પીવો, તર્પણ તથા ભેદન કવાથ મરજ પડે ત્યારે પીવો અને મોહન કલેદન કવાથ પ્રાતઃકાળે પીવો; પરંતુ દિવસે પીવાની જરૂર હોય તો પાચન પહેલે કે બીજે પહેરે પીવો, તર્પણ તથા ભેદન રાત્રી મર્યાદા વખતે પીવો અને બાકીના બપોરેજ પીવા. (આ પાઠ શંકા-શીલ છે માટે વૈધવરોએ સુધારી લેવો.) ૧૬૮-૧૬૯.

(કાઢના નામ ભેદ)

કાઢકે શર નામ હૈ; સ્વરસ કલક હિમ ફાંટ;  
શ્રૂત ભેદી એ પંચહી, તનકા હરત ઉચાર. ૧૭૦

કાઢનાં પાંચ નામ અર્થાત પાંચ ભેદ છે તે એજ કે સ્વરસ, કલક, હિમ, ફાંટ અને શ્રૂત એ પાંચ પ્રકાર ઉપયોગમાં લેવાથી શરીરની હરકત દૂર થવાને લીધે ઉદાસી દૂર થાય છે.

(પાચે ભેદની વિગત—ચોપાઈ.)

હરી જહીકા રસ હયો સંતા, સ્વરસ નામ હૈ અતિ બલવંતા;  
સૂખી લિંબોઈ રગડી હયો જલકા, રસસેં કણુક હીન યહ કલકા. ૧૭૧

જલમે લિંબોઈ નીચોઈ હયો હીમા, અષ્ટપ્રહર લીંબો સો ફાંટહ સીમા;  
કૂટીકે કવાથ કિયા સો શ્રૂતા, અનુક્રમ ગાલી પિચો શુણ બહુતા. ૧૭૨

લીલી વનસ્પતિને ખાંડી વાટી રસ કાઢવામાં આવે તે સ્વરસ પીવાથી ઘણાજ ફાયદો મળે છે. સુકેલાં ઓપડોને પાણીમાં ભીંજવી લસોટી ચટણી સમાન બનાવવામાં આવે તે કલક કહેવાય છે, તેના સેવનથી સ્વરસ કરતાં કંઈક ઓછો એટલે કે વધારે સેવવાથી અગર વિશેષ વખત પછી ફાયદો મળે છે. પાણીમાં આઠ પહોર ભીંજવી મસળા નીચેવી લેવામાં આવે તે હિમ કહેવાય છે, તેને શીતક્રિયાય પણુ કહે છે; તથા ઉંઢા પાણી સાથે ભીંજવી તુરત ઉપયોગમાં લેવાય છે તે ફાંટ કહેવાય છે, અને ખાંડી કૂટી સોળગણું પાણી નાખી ઉઢાળી પીવામાં આવે છે તેને કવાથ કહેવામાં આવે છે. એ બધા કવાથ ભેદ ગળાનેજ પીવાની મર્યાદા છે કે જેથી સારો ફાયદો આપે છે. (પાઠ કંઈક મતભેદવંત છે.) ૧૭૧-૧૭૨

( નિઘંટનાં કથન મુજબ જળના નવ ભેદ છે. )

ઉભ્રી ચોટ પ્રસવ સર સારસ, કૂપ નદી ખાત જલ ખારસ;  
નવ જલ નામ ભેદ સો ભોગી, ઝરના ખાત જલ સદા નિરોગી. ૧૭૩  
પાઠ અશુદ્ધ હોવાથી સ્પષ્ટ અર્થ ધ્યાનમાં આવ્યો નથી. ૧૭૩

( પાણી ક્યારે પીવું. )

નિશા-અંત જલ અમૃતપાના, અરુનોદય જલ ઝહેર સમાના;  
અર્ધ આહાર જલ અમૃત ભોગી, કઠયા ચોથાઈ સદા નિરોગી. ૧૭૪

પાછલી ચોઠી રાત રહે તે વખતે વાસી પાણી ગળી નિયમસર પીવાથી અમૃત સમાન ગુણુ આપે છે, અરુનોદય વખતે પાણી પીવાથી ઝેર સમાન અવગુણુ બતાવે છે, અર્ધ ભોજન કરી રહ્યા પછી પાણી પીવામાં આવે છે તે પણ અમૃત જેવું ક્ષાયદાકારી નીવડે છે અને પાણીને ઉઠાળી ચોથા ભાગતું બાળી દારી ગળી પીવામાં આવે તે હમેશાં નીરોગી રાખતાર છે. ૧૭૪

( કઈ ઋતુમાં કયું પાણી પીવું ? )

ઋતુ વસંત કૂપ જલ પીજે, ગ્રીષ્મ ઝરનાં નીર ચહીજે;  
વર્ષાઋતુ અંતરિખ ઉદ્ભેદા, શર્દ સખહી જલ મુખ દે સેદા. ૧૭૫  
હીમંત સરવર પાની સારા, શિશિર સરિતા જલ અધિકારા.  
શાંતિ તૃપા એ વ્રત જલ સોઈ, અકાલવૃષ્ટિ ઝેર સમ હોઈ. ૧૭૬

વસંતમાં કુવાતું પાણી પીવું, ગ્રીષ્મમાં ઝરણાતું પાણી પીવું, વર્ષામાં વર્ષાદતું ગ્રીષ્મ લીધેલું શુદ્ધ જળ પીવું, શર્દમાં ગમે ત્યાંતું સ્વચ્છ જળ પીવું, હીમંતમાં તળાવતું સ્વચ્છ પાણી પીવું, શિશિરમાં નદીતું સુંદર પાણી પીવું; કેમકે એથી તૃપા શાંત થાય છે અને ક્ષાયદા મળે છે. પરંતુ અકાળે વૃષ્ટિ (જળવૃષ્ટિ) થઈ હોય તેવું પાણી ઝેર જેવા ગુણુ વાળું હોવાથી તે પીવું અયોગ્ય છે. ૧૭૬

( કઈ નદીતું પાણી પીવું ! )

પૂર્વવાહિની ઉત્તમ નીરા, પશ્ચિમગમની કનિષ્ઠ-કુનીરા;  
દક્ષિણગમની સાધારણ સોઈ, ઉત્તરગવની નિરોગી હોઈ. ૧૭૭

જે નદી સૂર્ય સન્મુખ વહે છે તેવું પાણી સદૃશી સાફ છે, આથમણી બાગુ વહે નારીતું પાણી નકાફ મનાય છે, દક્ષિણ તરફ વહેનારીતું સાધારણ અને ઉત્તર બાણી વહે નારીતું પાણી નીરોગી ગણાય છે, જેથી પૂર્વ, ઉત્તર તરફ વહેનારી નદીતું પાણી પીવામાં આવે તો સારા ક્ષાયદા મળે છે. ૧૭૭

( કયું પાણી ક્ષાયદાકારક છે ? )

આકાર સહિત રવિ કિરણ તપાના, વે પાની પિયે દર્દ જમાના;

પ્રાતે નાકે પિયે દિવ્ય શરીરા, સદા નિરોગી ખાતકો નીરા. ૧૭૮

આરથી મળેલું છતાં સૂર્યના તાપથી તપેલું પાણી પીવાથી દર્દ પેદા કરવાની બળિ- નગિરી જેવો અવગુણુ આપે છે, અને પ્રભાત વખતે નાકની વાટે પીધેલું પાણી શરીરની

દિવ્યકાંતિ ( નેત્રની જ્યોતિ, દિમાગની સતેજ અને શરીરની સુંદરતા ) પ્રાપ્ત કરાવે છે અને ખાતનું પાણી ( ? ) પીવાથી સદા નીરોગતા સ્વાધીન રાખે છે. ૧૭૮  
( ઉન્હું પાણી ક્યારે કાયદાવંત છે ? દોહા. )

વાત પિત્ત ઉન્માદ કફ, સન્નિપાત જવર જાન;

ઇતનેકેં દા ગરમ જલ, આગધી ચૂરન ખાન. ૧૭૯

વાયુ-પિત્ત-કફના પ્રકોપવાળાને, ઉન્માદ રોગીને અને સન્નિપાત ( ત્રિદોષ ) ના તાવ-વાળાને હમેશાં ઉંકળેલું ( ત્રણ ઉભરા આવ્યા બાદ નીચે ઉતારી દારી તારવી ગળા લીધેલું ) પાણીજ પાવું યોગ્ય છે અને તે પણ જો લોડીપીપરના ચૂર્ણ સુક્ત અપાય તો અતિ વિશેષ લાભદાયતા મનાય છે. ૧૭૯

( કેવું દૂધ કાયદો આપે છે ? )

ધારાપય ગ્રમ બહુ બલવંતા, ઐટયા-શીત હૈ ત્રિદોષહંતા;

ધાતુ અસ્તિ બલ બહુત જમાના, લૂન ખટા પય ઝહર સમાના. ૧૮૦  
તુરતનું દોહેલું ઉન્હું ઉન્હુંજ દૂધ પીવાથી બહુ બળ આપનારું છે, કહેલું છતાં જરા ઠંડું કરી પીવાથી ત્રિદોષનો નાશ કરનારું નીવડે છે, તેમજ ધાતુ ( વીર્ય ) અને દાડને મજબૂત બનાવી બહુ બળ આપે છે; પણ જો દૂધમાં મીઠું પડેલું હોય કે ખાટું થઇ ગયું હોય છતાં પીવામાં આવે તો ઝેર જેવો અવશુભ આપે છે. ૧૮૦

( દહીં શુ કાયદો આપે છે ? )

દધિ બલ રચિકર હરે પિપાસા, દાહ લુખાધ કંમિકો નાશા;

માર ઐથજલનામી સર્જિત, વાત છર્દિ પીનસ જવર વર્જિત. ૧૮૧  
તાજું મોળું અને સુંદર દહીં રચિ તથા બળને મદદ આપે છે, તરશને શાંત કરે છે, બળતરા, લૂખાપણું અને કરમિયાનો નાશ કરે છે, તથા તેમાં ચોથા ભાગે પાણી મેળવી ધોળનું-મટ્ટો કરી પીવાથી સારા કાયદા બતાવે ( અતિસાર આદિને મટાડે ) છે; પરંતુ વાકુ, ઉલ્લી, પીનસ નામના નાકના રોગવાળાને અને તાવવાળાને તુકશાન કરે છે માટે તે રોગીઓ શિવાય બીજાઓએ સાનુકૂળ સમયપર સેવન કરવું. ૧૮૧

( બકરીના દહીંના ગુણ )

અબ્જદધિ અગ્નિકેં હીપાવે, પિત્ત કફ પવન ક્ષયાદિ નસાવે;

પય દધિ તક ધિરત ગુનકારી, બાલ વૃદ્ધ સેવે નરનારી. ૧૮૨

બકરીનું દહીં જલશક્તિને પ્રદિત કરે છે, પિત્ત કફ વાયુ અને ક્ષય વગેરે રોગોને હટાવે છે એટલુંજ નહિ પણ દૂધ, દહીં, છાશ, ઘી વગેરે સર્વે ગુણકારી છે; માટે બાળક, વૃદ્ધ અને નરનારી દરેકને સેવવા લાયક છે. ૧૮૨

( દહીં પીવાનો નિયમ )

મધુ ધૂત મિશ્રિત નિશિ નહિ પીજે, શર્દ વસંત ગ્રીષ્મ તજિ હીજે;

વર્ષા શિશિર હીમંતહ તીનો, પ્રીતિ સમેત શ્રેષ્ઠ દધિ પીના. ૧૮૩

મધ ઘી સાથે મેળવેલું દહીં રાત્રે પીવું નિષેધ છે, તેમજ શર્દ વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુ-માં પણ દહીંનું સેવન કરવું અયોગ્ય છે; કેમકે તે વખતે તુકશાન કરે છે; માટે વર્ષા, શિશિર અને હીમંત એ ત્રણે ઋતુમાં પ્રીતિયુક્ત ઉત્તમ દહીં સેવન કરવું. ૧૮૩

(હાશના ગુણ.)

તકે ગુદમ હરે પાંડુ શૂલા, ગ્રહની વિષ અરચિ તનકૂલા;  
શ્લેષમ વાયુ પ્રમેહહંતા, લોજન અંત પિથો મતિવંતા. ૧૮૪

સુંદર હાશ, ગોળાનો, પાંડુનો, શળનો, સંગ્રહણીનો, ઝેરોપનો, અરચિનો, મેદ-  
વૃદ્ધિનો, શ્લેષ્મનો, વાયુનો અને પ્રમેહનો રોગ નાશ કરે છે; પણ કેવી હાશ અને ક્યારે  
કેવી રીતે પીવી તે ડાહ્યા વૈદ્યને પૂછીને ઉપયોગ કરવો. હમેશાં હાશ જમી રહ્યા પછીજ  
પીવી એ વધારે ફાયદો બતાવે છે. ૧૮૪

(કયું મૂત્ર કયા કાયદા કરે છે ?)

ગોમૂત્ર ઉષ્ણ વાયુ કંદે હરહી, શૂલ ગુદ્મોદર દમ ભ્રમ હરહી;  
કૃમિ કમલા પાંડુ મૂઝારા, મર્દમૂત્ર વિષ અર્શ વિકારા. ૧૮૫

છેરી મૂત્ર પ્લિહા વિષ હરહી, શ્વાસ કાસ શોફોદર ઝરહી;  
હસ્તિમૂત્ર વાયુ સખ જાધ, ઉષ્ણમૂત્ર મૃગીદર્દ નસાધ. ૧૮૬

મેધીમૂત્ર અષ્ટોદર શૂરા, અષ્ટ પ્રમેહ વિશૂચિકર રા;  
આમ શોફ પાંડુ ગુદ્મોદર, દૃઢ્યરોગ ગજઅર્ધ જાધ. ૧૮૭

રાસભ્રમૂત્ર દીપન કૃમિજના, ચિત્તવિકાર પિત્ત દર્દ કટાના;  
કંદે ગંજત અર અગ્નિ દીપાવૈ, કૂલા દર્દ નયનકા જાવૈ. ૧૮૮

ગાયના મૂત્રના ઉપયોગથી ઉષ્ણવાત, વાયુ, કંદ, શળ, ગુદમ, ઉદરરોગ, દમ,  
સોજ તથા કરમિયાનો રોગ, કમળો, પાંડુ અને મૂઝારાનો રોગ નાશ થાય છે. મર્દના મૂત્રનો  
ઉપયોગ કરવાથી ઝેર અને ગુદાના મસાનો રોગ મટે છે. બકરીના મૂત્રનો ઉપયોગ કરવાથી  
બરલ, ઝેરવિકાર, શ્વાસ, ઉધરસ અને શોફોદર નામનો પેટનો રોગ મટે છે. હાથીના  
મૂત્રથી બધી જાતના વાયુરોગ મટે છે, ઉઠના મૂત્રથી વાઈ આવવાનું દર્દ જાય છે, ઘેડીના  
મૂત્રથી આંઠે જાતના પેટના રોગ, આંઠે જાતનાં શળ, પરમિયાનો રોગ, કોલેરા, આમ-  
વિકાર, સોજ, પાંડુરોગ, ગોળો, હૃદયના રોગ અને ગજઅર્ધ નામનો ત્વચારોગ, (લઘુકોદ)  
નાશ પામે છે. ગધેડાના મૂત્રથી કૃમિ નાશ થાય છે અને દીપન ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે તથા  
ચિત્તવિકાર અને પિત્તના ફિસાહો દૂર થાય છે, તેમજ કંદનો નાશ થઈ અસિદ્ધિ થાય  
છે અને નેત્રના રોગ તથા કૂંઠું મટે છે. (મૂત્રના ગુણ માટે શિવાશ્રુકલ્પ વાંચો.) ૧૮૫-૧૮૮

(આજી ગુણ.)

વિશચિ ગુદમ શૂલ વિરખધા, કંદે પિત્ત વાત અગ્નિ વિષકંદા;  
શીત કૃમિ શ્લેષમ સૂતકાધ, અજનપયસે આજી અધિકાધ. ૧૮૯

કોલેરા, ગોળો, શળ, દસ્તની કબજિયત, કંદ-પિત્ત, વાયુના પ્રકોપ, મર્દાગ્નિ અને ઝેર  
વિકાર તથા શીતતા, કૃમિરોગ, શ્લેષ્મ, અને \* \* \* એટલા રોગ બકરીના દૂધ સેવ-  
નથી વિશેષ ફાયદો આપનાર આજીના સેવનથી મટે છે. (આજી શુદ્ધ સમજનાં બેડો  
નથી.) ૧૮૯

(મદિરાના ગુણ.)

મદિરા અગ્નિદિષ્ઠ હરે કાસા, કંદે વાયુ દૃઢિરોગ વિનાસા;  
ગ્રહિની ત્રિદોષ શીત અલસાધ, મદન લતાબળ જોર ન માધ. ૧૯૦

સુંદર મદિરા સુંદર સુંદરીના હાથે રનેહ સહિત સમયોચિત અને યોગ્ય વજને સેવન કરવામાં આવે તો જઠરાગ્નિને સતેજ કરે છે, ઉધરસને મટાડે છે, કફ, વાયુ, અને છાતીના રોગનો નાશ કરે છે, તથા સંઝડણી, ત્રિદોષ, શીતતા, આળસનો નાશ કરી મસ્તીનો વધારો કરે છે. ૧૯૦

( મધના ગુણ. )

પ્લીહ મોહ શોફ ક્ષય કાસા, કંફ ગ્રણ ધાતુ છર્દિ ફૂલ ત્રાસા;

વદનપાક ત્રયદોષ જંભાષ, દૃઢયરોગ ભ્રમ મધસૈં જાઈ. ૧૯૧

સુંદર મધના સેવનથી બરહ, મોહ, સોજો, ક્ષય, ઉધરસ, કફ, ગુમડાં-ધા, ધાતુરોગ, ઉલટી, નેત્રતું ફૂલું, મ્હેંદાનો પાક, ત્રિદોષ, બગાસાનો ઉત્પાત, હૃદયરોગ અને ભ્રમ એટલા રોગોનો નાશ થાય છે. ૧૯૧

( દ્વિતીય વિલાસ ક્રમ સંખ્યા-દોહા. )

ખાન રૂ પાન વિનાસ સખ, રૈણ જુલાખ ભિઆસ;

કેશવ જવરઆગમ ક્રિયા, બરની દ્વિતીય-વિલાસ. ૧૯૨

ખાવા પીવાની ચીજોના ગુણ દોષ, ગ્હોટ, જુલાખ, તાવ આવવાનો ક્રમ અને ક્વાથ બેદાદિ સંબંધીતું વર્ણન કવિ કેશવદાસે આ ખીજ વિલાસમાં વર્ણવેલ છે. ૧૯૨

ધૃતિશ્રી કેશવ-કલ્યાણ ગ્રંથ વિષે ખીજ વિલાસમાં તમામ ખાનપાનની ચીજોના ગુણ-દોષ, બંધાણ, જુલાખ, જવરાગમનની સાધારણ ક્રિયા-વિધાન, પાણી દૂધ દહીં મૂત્રાદિના ગુણદોષ કથન સંબંધી વર્ણન કરવામાં આવેલું છે.

## ત્રીજો વિલાસ પ્રારંભ:

( તાવ કેટલી ભતના છે ? દોહા. )

કંહું અષ્ટ કંહું દશ કહે, કંહું દ્વાદશ વિસ્તાર;

જવર પચીશ યા જગત મૈ, બર્નો તાહિ બિચાર. ૧

કોઈ પ્રાણીઆર્ચના મત પ્રમાણે આઠ બેદ, કિંવા દશ, બાર અને પચીશ બેદ વર્ણવેલા દેખાય છે; પરંતુ એ બધાઓનો વિચાર અત્ર દર્શાવવામાં આવશે. ૧

( પિત્તજ્વર લક્ષણ—ચોપાઈ. )

શિરપીડા મૂર્છા પરલાપા, ભ્રમ મુખકંટુ અરૂ દાહ જલાપા;

તુષા શરીરજલત હું નૈનાં, ચિંતા જઈ શરીરહ બેના. ૨

ઝાડા પીત લાલ દગ હોઈ, વિલપત ઝગરત મુશકલ સોઈ;

ફેર દેહ કંધુ ચૈન ન પરહી, પિત્તજ્વર એ લચ્છન કરહી. ૩

પિત્તકોષનો તાવ હોય તો માથામાં પીડા, મૂર્છા, બકવા, ભ્રમ, મ્હેંમાં કકવાપણું, બળતરા, તરશ, અંગ અને આંખોમાં બળતરા, ચિંતા, શરીરમાં પીળાપણું, થેન, ઝાડામાં પીળાપણું, આંખોમાં લાલાશ, અન્નપો, ચકરી અને બેચેની આદિ લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

( પિત્તજ્વર ઉપર ચંદનાદિ ક્વાથ. )

સૂખડ મુસ્તા ચંદન વાલા, બ્રહ્મવૃષ્ઠકૃષ્ણ ચિરાતા હાલા;

નાગરમોથ ૩ આન ઉસીરા, ચંદનાદિ હરે જ્વરકી પીઠા. ૪

સૂખડ, મોથ, રતાંજલી, સુગંધીચાળો, પિત્તપાપડો, કિરીઆતું, નાગરમોથ અને કાળો વાળો, એ સર્વેનો વિધિસહ ક્વાથ કરી પીવાથી પિત્તજ્વરની પીઠા દૂર થાય છે. ૪

( પુનઃ ચંદનાદિ ક્વાથ. )

સૂખડ શુઠી મુસ્તા અતિવિષા, ખીલી પદમક દાખ કટુ વાસા;

લિંબ સારિવા કમલજડ વાલા, ઈંદ્રજવ જેઠીમધ કાઢા. ૫

ધાસ કાસ શરદી અતિસારા, અરૂચિ તૃષા દાહ શોકહારા;

હારિદ્રકકો આને અંતા, ચંદનાદિ કાઢા બલવંતા. ૬

ચંદન, શુંઠ, મોથ, અતિવિષ, ખીલી, પદમક, કાળાદાદા, કડૂ, અરુસો, લિંબડાની અંતરછાલ, ઉપલસરી ( સારસાપરિલા ) કમળની જડ, ઈંદ્રજવ, અને જેઠીમધ એઓનો વિધિયુક્ત ક્વાથ કરી પીવાથી દમનો ઉપદ્રવ, ઉધરસ, ઉલટી, અતિસાર, અરૂચિ, શોષ, બંજારા, સોન અને હારિદ્રક સંતિષાત અગર હારિદ્રક પ્રમેહ એઓનો આ બળવંત ચંદનાદિ ક્વાથ અંત આણે છે. ૫-૬

( અમૃતાદિ ક્વાથ. )

ગળો પાઠ શુઠિ મુસ્તા વાળા, જવ કટુ કિરાત અતીસ વિશાળા;

પદમક ધનિયા સૂખડ ખીલા, પિત્તજ્વરે યહ કાઢામીલા. ૭

ગળો, શુંઠ, કાળાપાઠ, મોથ, વાળો, ઈંદ્રજવ, કડૂ, કિરિયાતું, અતિવિષ, ઈંદ્રવારૂણી, પદમક, ધાણા, સૂખડ અને ખીલી, એઓનો ક્વાથ પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે. ૭

( કફજ્વર લક્ષણ. )

શીશક રોમાંચિત દમ કાસા, અરૂચિ છર્દિ પિશાખ ખુલાસા;

શ્લેષ્મ કઠી દુષ્પ નિંદ ધનેરી, રસનાં મધુર કર્ન ધૂનેરી. ૮

હોત પસીના આળસ હોઇ, શ્લેષ્મજ્વરકે લચ્છન સોઇ;

રસનાંલિસ કફ સંચુત હોના, કફજ્વરસે મુખ રહત હે મૌના. ૯

કફના પ્રકાપથી આવેલા તાવમાં માથાનો દુખાવો, રૂવાડાંઓનું ઉબું થવું, દંભ ચડવો, ઉધરસ, અરૂચિ, ઉલટી, પેશાબનો વધારો, શ્લેષ્મ, ક્રુડનો દુખાવો, ઉધની વિશેષતા, જીભમાં મીઠો સ્વાદ, કાનમાં વિચિત્ર શબ્દબ્રમ, પરશેવો, અને આળસ આવવું ઇત્યાદિ હોય છે. તથા કફથી લીપાયલી જીભ શ્લેષ્મથી મોંદું સ્તબ્ધ બને છે. ૮-૯

( કફજ્વરપર ગરૂચ્યાદિ ક્વાથ. )

ગળો વ્યાધિ જવ પોકરમૂલા, નાગરમોથ પંચ સમતૂલા;

કાઢા કરિકે ધનકા દીળે, કફજ્વર શૂલ દાહ સખ છીળે. ૧૦

ગળો, રીંગણી, ઈંદ્રજવ, પુષ્કરમૂળ ( એરડાનાં મૂળ ) અને નાગરમોથ, એ પાંચે બરાબર લઈ એઓનો ક્વાથ કરવો અને તે પીવો જોયી કફજ્વર, શૂળ દાહાદિ મટી જાય છે. ૧૦

( સુદાદિ કથાય. )

ભારંગી ગજો પોકરમૂલા, વાસા વ્યાધિ ધમાસામૂલા;

લોંગ શુઠી શોફ કાઢા કરના, જવર દમ પાંસલી શૂલહ હરના. ૧૧

ભારંગી, ગજો, પુષ્કરમૂળ, અરડૂસાની છાલ, રીંગણી, ધમાસો, લવિંગ, શુઠ અને વરીઆળા એઓનો કથાથ કરી પીવાથી તાવ, શ્વાસ, પાંસળીતું શળ નાશ થાય છે. ૧૧

( પુનઃ કથાય. )

ત્રિગડ વ્યાધિ દોનુ ધમાસા, દેવદાર કંદુ પટોલ વાસા;

કિરિયાતકસોં કીજે કાઢા, જવર કંદુ શૂલ દર્દ સખ કાઢા. ૧૨

શુઠ, મરી, લીંડીપીપર, બેડી રીંગણી, ઉભી રીંગણી, ધમાસો, દેવદાર ( અગર કુકડ-વેલાનાં ફળ, ) કંદુ, કડવાં પરવળ, અરડૂસો અને કિરિયાતું એઓનો નિયમસર કથાથ કરી પીવાથી કંદજ્વર, કફ, શળ, કિંવા કફકોપનું શળ વગેરે દર્દનો નાશ થાય છે. ૧૨

( મુસ્તાદિ પંચક કથાય. )

મુસ્તા શુઠ ધમાસા વાસા, વાલા પંચ ચૂર્ન કરો ખાસા;

કાઢા કરિકે દીજે જખહી, કંદજ્વર શૂલ જાત સખ તખહી. ૧૩

ગોથ, શુઠ, ધમાસો, ખરડૂસો અને નાજો એ પાંચેનો કથાથ કરી પીવાથી કિંવા ચૂર્ણ અને કથાથનો સંયોગ કરવાથી કંદજ્વર શળનો નાશ કરે છે. ૧૩

( અમૃતાદિ કથાય. )

ગજો શુઠ અવ્યક ચિત્રાછાલી, વાસા વજ કંઠ મુસ્ત મિરિ કાલી;

પીપરીમૂળ પતીસ કંદુ અરની, કણા કાયફળ ખહેડા ખરની. ૧૪

છરા ઇંદ્રિજે વ્યાધિ દોધ, રોહિસ રોહિણી શિધુ સોધ;

વિથા ગજકેસર દેવદાર, કડાયા લિંખછીલ દો સારા. ૧૫

હીંગપત્રી દો હલદી સિવાઈ, ચીજ ચોત્રિશ અષ્ટાંશ કઢાઈ;

શ્વાસ કાસ કંદજ્વર અર્યાના, હરે સ્વેદ શ્લેષ્મ ધેન તપાના. ૧૬

ગજો, શુઠ, અવ્યક, ચિત્રાછાલ, અરડૂસો, વજ, ઉપલેટ, ગોથ, મરી, પીપરીમૂળ, અતિવિષ, કંદુ, અરણી, લીંડીપીપર, કાયફળ, ખહેડાં, વરણાની છાલ, છરું, શાહછરું, ઇંદ્રિજવ, બેડી રીંગણી, ઉભી રીંગણી, રોહિસો, કંદુ રોહિણી ( કંદુ ? ), સરધવો, શુઠ, નાગકેસર, દેવદાર, કડાછાલ, લીંખડાની-ખડાન લીંખડાની છાલ, હીંગ, હળદર, અને આંખા હળદર આ ચોત્રીશ ચીજોનો અષ્ટમાંશ કથાથ કરી પીવાથી શ્વાસ, ઉધરસ, કંદજ્વર, અરચિ, શ્લેષ્મ, ધેન અને તરપ એઓનો નાશ કરે છે. ૧૪-૧૬

( વાયુજ્વર લક્ષણ. )

મોઝત અંગ રોમાંચિત કાધ, શીશક ભ્રમ અરૂ શીત જલાધ;

દુખિત કુક્ષી દગજલભર આશા, ધખિત અંગ કંપ મોહ રૂ થાસા. ૧૭

દૂખત કમર શીતતનતાઈ, લાલદસન અરૂ રસન ખઠાઈ;

વાયુજ્વરકે લક્ષન એલે, કહોં ઉપાય જાથ જવર જે તે. ૧૮

( ચિત્રકાદિ કથાય. )

ચિત્રા ભારંગી રાસના વાસા, શુઠ પટોલ ગજો લે ખાસા;

પીપરિમૂળ કથાથ કરી દેના, જાત વાયુજ્વર વહે સખ યેના. ૧૯

ત્રિત્રામૂળ, ભારંગ, રાસ્ના, અરડૂસો, શુંક, કડવાં પરવળ, ગળો, અને પીપરીમૂળ એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુકોપનો તાવ નાશ પામે છે અને સુખચેત થાય છે. ૧૯

( અમૃતાદિ ક્વાથ )

ગિલોય મુસ્ત ધમાસા વાસા, શુંક કડુ પટ ચૂરન ખાસા;

રાસ્ના મિલાય ક્વાથ કરી પાઇ, વાયુજ્વર તપ દૂર વહાઈ. ૨૦

ગળો, મોથ, ધમાસો, અરડૂસો, શુંક, કડુ એ છ ઝીંજો સાથે રાસ્ના મેળવી કાઢી કરી પાવાથી વાયુજ્વરનો નાશ થાય છે. ૨૦

( નાગરાદિ ક્વાથ. )

શુંકી દો વ્યાધી પોહકરમૂલા, રજની રાસ્ન મુસ્ત (સમ) તૂલા;

ભારંગી ધનિયા દેવદારા, ગળો કડુ કકડાસિંગ હારા. ૨૧

શુંક, ભેરીંગણી, ઉભી રીંગણી, એરંડમૂળ, હળદર, રાસ્ના, મોથ, ભારંગ, ધાણા, દેવદાર, ગળો અને કાકડાસિંગ એઓના ક્વાથથી વાયુજ્વર નાશ થાય છે. ૨૧

( વાતપિત્તજ્વર પિઝાન. )

શીશક યાસહ શરદી હોઈ, મોઠત અંગ દુદ્યકંપ સોઈ;

દાહ તપાજ્વર અરૂચિ ચૈનાં, દૂખત કરિ પીડત નહી ચૈનાં. ૨૨

મૂરત અંગહ ભ્રમ મુર્છાઈ, લાલ તનહ અંગ ખર્છ ભાઈ;

કંઠ શોષ રોમાંચિત અંગા, મુખકંઠ ખટા વાયુપિત્ત સંગા. ૨૩

જ્યારે વાયુ અને પિત્ત એ બેઉનો (સાથે) કોપ થવાથી (દ્વિદોષજ) તાવ આવ્યો હોય ત્યારે માથું દુખે છે, દમ ચડે છે, ઉલટી થાય છે, અંગ મોડાય છે, હૃદમાં કંપારો થાય છે, તથા દાહ, તૃષ્ણા, તાવ, અરૂચી, ધેન, કેડતું દુખવું, બેચેની, અંગમાં તોડ, ભ્રમ, મુર્છા, શરીરનું લાલ થવું, ચળ, કંઠમાં શોષ, ફેવાડાં ઉમાં થવાં અને મ્હોમાં કડવાં સ સાથે ખટાસ રહેવી એટલાં ચિન્હ થાય છે. ૨૩

( વાતપિત્તના તાવ ઉપર કુદ્રાદિ ક્વાથ. )

કાયફળ વિંધા વાસા કણા, રોહિસપુષ્પ વજ ઇંદ્રજવ ધણા;

દેવદાર મુસ્તા હરડાઈ, કકડાસિંગ ભારંગ પર્યાઈ. ૨૪

ક્વાથ કરો લે ચૌદહ વાના, રામઠ સહત કરો અનુપાના;

વાતપિત્ત જ્વર હિક્કા શૂલા, ખાસી યાસ હરે મંદામિ મૂલા. ૨૫

કાયફળ, શુંક, અરડૂસો, પીપર, રોહિસાનાં ફૂલ, વજ, ઇંદ્રજવ, ધાણા, દેવદાર, મોથ, હરડે, કાકડાસિંગ, ભારંગ અને ખડશલિયો પિત્તપાપડો આ ચૌદે ઝીંજોનો ક્વાથ કરી હોંગ મધના પ્રતિવાસ સાથે પીવાથી વાયુપિત્તકોપનો તાવ, હેડકી, ચળ, ઉધરસ, દમ અને મંદામિ એઓનો નાશ થાય છે. ૨૪-૨૫

( પુનઃ પંચભદ્રાદિ ક્વાથ. )

મુસ્તા પર્યાટ ગળો કિરાતા, વિંધા ક્વાથ કરો વિખ્યાતા;

પંચભદ્રાદિ કાઢા નામા, વાતપિત્તજ્વર હરત તમામા. ૨૬

મોથ, ખડશલિયો પિત્તપાપડો, ગળો, કરિયાતું અને શુંક એઓ પાંચેનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુ પિત્તના કોપનો તાવ દૂર થાય છે. ૨૬



( પુનઃ અમૃતાદિ ક્વાથ. )

ગળો પાપકા મુસ્તા ધનિયા, વાલા કટુ લૈના તતછનિયા;

કાઠા કરિકે' દિયો પિવાઇ, વાત પિત્તજ્વર તથા અલિ જાઈ. ૨૭

ગળો, ખડશલિયો પિત્તપાપકો, મોથ, ધાણા, વાળો, અને કઠૂ એઓનો ક્વાથ કરીને પીવાવડે વાયુપિત્તકોપનો તાવ જતો રહે છે. ૨૭

ગડુચી ધનિયા ક્વાથ પિવાઈ, વાતપિત્તજ્વર તાતે' જાઈ;

કટુ કિરાત લિંબ છિલ લીજે, યહ ચૂરન સહ મિશ્રિ દીજે. ૨૮

ગળો અને ધાણાના ક્વાથથી અથવા કઠૂ, કિરીયાતું અને લીંબડાની અંતરછાલના ચૂર્ણને સાકર સાથે ઉપયોગમાં લેવાથી વાત પિત્તજ્વર દૂર થાય છે. ૨૮

( વાત શ્લેષ્મજ્વરનાં ચિન્હ. )

શીશકવ્યથા દુઃખી સખ અંગા, ચોપડ મુખ શીકા જ્વર સંગા;

બહુત પિશાખ ત્રાસ અરૂ કાસા, દીર્ઘ નિશાસ છાઈ હોય તાસા. ૨૯

દૂરત સંધિ શિથલ તલુ ભની, દૂખત કંઠ પિનસ નિંદ ધની;

છાઈ દાહ તન જલહરી નૈના, વાયુ શ્લેષ્મ જ્વરમે' અતિ ધૈનાં. ૩૦

માથામાં પીકા, સર્વ અંગોતું દૂખતું, મોઢામાં ચિકણાસ-ચીકટાસ સાથે ફિકાસ, તાવ, પેશાબતું વિશેષ ઉતરતું, દમ, ખાંસી, દીર્ઘ નિશાસ, ઉલટી, સાંધાઓમાં કળતર-અસક, અંગતું શિથિલપણું, ખભાઓમાં દૂખાવો, પિનસ, ઉઘનો વધારો, ઉલટી, બળતરા અને આંખોમાં પાણી આવતું તથા ઘેનતું વિશેષપણું એટલાં ચિન્હો વાયુકફના જ્વરમાં હોય છે. ૨૯-૩૦

( વાયુ કફજ્વર પર ક્વાથ. )

વ્યાધી ગળો શુઠંકા દીજે, પ્રતિવાસહ પીંપરકા દીજે;

અરૂચિ જીર્ણજ્વર અરૂ કાસા, છાઈ શૂલ પીનસકો નાશા. ૩૧

રીંગણી, ગળો અને શુઠંકા ક્વાથમાં લીંડીપીપરનો પ્રતિવાસ દઇ પીવામાં આવે તો અરૂચિ, જીર્ણજ્વર, શ્વાસ, ઉધરસ, ઉલટી, શળ અને પિનસ નામનો નાકનો રોગ એઓનો નાશ થાય છે. ૩૧

( પુનઃ મુસ્તાદિ ક્વાથ. )

મુસ્ત ગડુચી છુદ્રા વાસા, હરડે શુઠં ધમાસા ખાસા;

કટુ કિરમાલ પલાસહ બીજે, વાયુશ્લેષ્મ મલજ્વર છીજે. ૩૨

મોથ, ગળો, ભોરીંગણી, ચરડૂસાની છાલ, હરડે, શુઠં, ધમાસો, કઠૂ, કિરીયાતું અને ખાખરાનાં બીજ એઓનો ક્વાથ પીવાથી વાયુકફના કોપનો તાવ અને મળ બિગાડનો તાવ નાશ થાય છે. ૩૨

( વાસાદિ ક્વાથ. )

વાસા વજ કટુ પાઠ ત્રિમાલા, ગડુચી સેવશ યહી સમ ભારા;

કાઠા મધુ પીપર પ્રતિવાસા, વાયુકફજ્વર મિટહી સ્વાસા. ૩૩

અરુસો, વજ, કડૂ, કાલીપાઠ, ગરમાળો, ગળો અને સમુદ્રશોષ (કિંવા ચોખ ?) એઓ સમાન લઘુ ક્વાથ કરી તેમાં મધ પીપરનો પ્રતિવાસ આપી પીવામાં આવે તો વાયુ કફનો તાવનો અને શ્વાસનો નાશ થાય છે. ૩૩

( પિત્તકફના તાવનાં લક્ષણ. )

રોમાંચિત તન આલસ નિંદા, ચરન દાહ મુખ કટુતા કંઠા;  
તુષા અરૂચિ મોહજ્વર કાસા, કંઠદાહ કુખશૂલ વિખાસા. ૩૪  
તિમરા હરા જર્દ સખ દેખે, મુખરસ લીપત કંઠજ્વર લેખે;  
લાલ શ્વેત પેશાબકો રંગા, છિન્નક દાહ છિત્ત શીત પ્રસંગા. ૩૫

પિત્ત સાથે કફનો કોપ હોય તો તેથી આવેલા તાવમાં ફવાડાં ઉભાં થાય, શરીરમ આલસ, ઉંઘ વિશેષ, પગમાં બળતરા, મ્હોમાં કડવાસ; શોષ, અરૂચિ, મોહ, ઉધરસ, કંઠમાં બળતરા, કુખમાં શળ, આંખે આંધારો આવવાં તથા લીલું પીળું દેખાવું, મ્હોમાં રસતું લેવાવાપણું અને લાલ ધોળા રંગનું પેશાબમાં જણાવું તથા ધૂડીકમાં બળતરા થવી અને ઘડીકમાં ટાઢ વાવી વગેરે લક્ષણો હોય છે. ૩૪-૩૫

( ઉપાય-ગરૂઆદિ કાદો. )

ગળો શુક પર્પટ સાટોડી, વ્યાધી મુસ્તા લ્યો સમેતૂલી;  
ક્વાથ પિથે પીપલ અનુપાના, જ્વરકફપિત્ત દૂર તખ બના. ૩૬  
ગળો, શુક, ખડાલિયો પિત્તપાપકો, સાટોડી, રીંગણી અને મોથ એઓ બરાબર ભાગે લઘુ ક્વાથ કરી પીપરના પ્રતિવાસસહ પીવાથી કફપિત્તજ્વર દૂર થાય છે. ૩૬

( બુનિઆદિ ક્વાથ. )

બુનિખ શુક પટોલ રૂ ચંદન, ધનિયા દ્રાખ ક્વાથ દુખકંદન;  
ગધે લીદ પ્રતિવાસહ દીજે, પિત્ત સલેછમ દૂર કરીજે. ૩૭  
કિરિયાતું, શુક, કડવાં પરવળ, મુખડ, ધાણા, અને દ્રાક્ષ એઓના ક્વાથમાં ગધા-ગાતી લાદના ચૂર્ણનો પ્રતિવાસ દંઈ પીવામાં આવે તો પિત્ત શ્લેષ્મના કોપનો તાવ દૂર થાય છે. ૩૭

( કદ્દુલાદિ ક્વાથ. )

કદ્દુ કાયફલ વજ કિરિયાતા, હરડે સમ ધમાસ વિખ્યાતા;  
રયામ છરાસહ કાઠા કરહી, પિત્તશ્લેષ્મજ્વર પીડા હરહી. ૩૮  
કદ્દુ, કાયફલ, વજ, કિરિયાતું, હરડે અને ધમાસો તથા સ્પાહજી એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી પિત્તશ્લેષ્મના તાવની પીડાનો નાશ થાય છે. ૩૮

( મળજ્વર તથા મૂતોન્માદ જ્વરનાં ચિન્હ. )

શોક દાહ પરિતાપ શરીરા, શિરોવર્તી ભ્રમ અસ્તી પીરા;  
ઉપદ્રવ મુખ બકવા કરહી, મળજ્વર ઇતને લન્છન ધરહી. ૩૯  
વિલપત હર્ષત રોના ગાના, કૂદત નાયત હોઈ મસ્તાના;  
હિક્ક ખાસ વાયુ અતિ શ્વાસા, મુર્છા પ્રલાપ ઉન્મત્ત હાસા. ૪૦

મળનો કોપ થતાં તાવ આવે તેમાં સોજો, દાહ, ઉતાપો, માથામાં પીડા, ભ્રમ, હાડમાં

દુખાવો, મ્હોંમાં ગરમી, બકવા ( અને દરતેતું અનિયમિતપણું ) એટલાં લક્ષણો હોય છે. ૩૯ તથા જેને જૂત પ્રવેશથી તાવ આવેલો હોય તો તેમાં વિલાપ, હસવું, રોવું, ગાવું, ફેંવું, નાચવું, મસ્તી કરવી તથા હેડકી, દમ, વાયુ, મૂર્છા, બકવા અને તોફાન એટલાં લક્ષણો હોય છે. ૪૦ ( આના ઉપાય માટે આગળ અન્તો આવી ગયેલ છે. )

( ઉપાય માટે ધાન્યાદિક ક્વાથ. )

ધનિયા નાગર મુસ્તા વાલા, પીપરી લ ચિરાતા ડાલેા;

પદમક ચંદન કાઠા કરેહી, આમ મલજવર કમલા હરહી. ૪૧

ધાણા, શુંક, મોથ, વાળો, પીપરીમૂળ, કિરિયાતું, પદમક અને ચંદન એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી આમ, મળજવર તથા કમળો એઓ દૂર થાય છે. ૪૧

( કિરમાણા પંચક ક્વાથ. )

ગિરમાલા કડૂ મુસ્તા ધરના, પીપલમૂલ હરહ સમ કરેના;

ક્વાથ કરી ઉષ્ણોદક પાઈ, મલજવરકે મલ સખ ઝરી જાઈ. ૪૨

ગરમાળાનો ગોળ, કડૂ, મોથ, પીપરીમૂળ અને હરડે એઓનો સમાન ભાગે ક્વાથ કરી ( ઉન્હા પાણી સાથે ? ) નવશેકા પીવામાં આવે તો મળજવર, મળી નાશ થાય છે. ૪૨

( અજીર્ણ-રસજવરનાં ચિન્હો. )

વમન વિરેચન-ખેહોત ડકારા, દૂખત ઉદર હોત અતિ ભારા;

ખહુત ગ્રંથકા મતહ વિચચ્છન, રસજવરીકે ઇતને હૈં લચ્છન. ૪૩

અજીર્ણના લીધે તાવ આવે તો ઉલટી, જુલાબ, ઝોડકારોતું આવવું, પેટતું દૂખવું તથા પેટમાં બાર લાગવો વગેરે લક્ષણો થાય છે. ૪૩

( ઉપાય. )

અજવાયન હરડે સંચલહી, કર્યૂર સમ ચૂરન સખ મિલહી;

ઉષ્ણોદકસુ ચૂરન ખાના, અજીર્ણ જવરકા રસ મિટ જાના. ૪૪

અન્તો, હરડે, સંચલ એઓ સમાન લધ તેઓના સમાન કચૂરો લધ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે કાકવાથી અજીર્ણના રસકોપનો તાવ દૂર થાય છે. ૪૪

( ખેદજવરનાં લક્ષણો. )

હોત જંભાઈ છુટે સખ અંગા, નિંદ ખહોત પ્રસ્વેદ પ્રસંગા;

ઈતને લચ્છન સુની શયાનો, ખેદજવરકા દર્દ પિછાનો. ૪૫

મહેતત્તરી વિશેષતાને લીધે તાવ આવ્યો હોય તો તેમાં ખગાસાંઓતું આવવું, બધાં અંગોપાંગતું વૂટવું, વિશેષ ઉધ આવવી, અને પરશેવો થવો એટલાં લક્ષણો દેખાય છે, જેથી ઝોળખાઈ આવે છે ( માટે હે શાણા લોકો ! આ લક્ષણોથી ખેદજવરને ઝોળખતો. ) ૪૫

( ઉપાય. )

તિલી તેલસુ રગડિ શરીરે, નહાના બાદ ગર્મ કરી નીરા;

એલા નાગવદલીદલ ખાના, લેય નિંદ અર ચૂરન ચંપાના. ૪૬

( કાંઈ દુધીયાર માણ્યમની પાસે ) આખા શરીરે મીઠા તેલનો માલેશ કરાવી ( મીઠું

નાખી) ઉકાળેલા પાણીથી (શરીર યોજાવી) નહાવું, અને એલચી ચુકત પાનખીડાનો ઉપ-  
યોગ કરવો તથા ઉમદા ઉંધ લેવી કિંવા પગચાંપી કરાવવી જેથી થાક મટે છે. ૪૬

(દૃષ્ટિજ્વર-નજરના તાવનાં લક્ષણ-અને ઉપાય.)

છર્દિ જલાર્ધ જઠર ગદ ચલહી, અંગ અગ્નિ આગ દગ જલહી;  
શિરપરસેં ઊતારા કીજે, કિંચિત દાન વિપ્રકેં દીજે. ૪૭

પંચાંગુલી મંત્રે જાપ કરાઈ, હનુમંતકા મંત્ર પઢાઈ;  
ઈતના આદિ ટોટકા કીજે, તિનકે પીછે ઔષધ દીજે. ૪૮

નજર લાગેલી હોય ને તાવ આવે તેમાં ઉલટી થાય, જગાસાં આવે, પેટમાં પીડા  
થાય, શરીરમાં અને આંખોમાં ખળતરા થાય છતાંદિ ચિન્હો થાય છે.

એ મટવાને માટે દવા આપતાં પહેલાં એ દૂયકા કરવો કે નજર બાંધવી, ઉતાર  
મૂકાવવો, આદ્યણને કંઈક દાન આપવું, પંચાંગુલી દેવીનો જાપ કરાવવો અગર તે મંત્રવડે  
ઉજણી નખાવવી, અથવા હનુમંત ચાલીસાનો પાઠ સંભળાવવો અને તે પછી નીચેનાં  
ઔષધો આપવાં:-૪૭-૪૮

ત્રિગડૂ હિંગ ચિરાતા આના, ચૂર્ણ ટાંક એક સમ લાના;  
મહાપીડા દૃષ્ટિજ્વર દૂતા, ડાકિની શાકિની છાંડહી ભૂતા. ૪૯

શુંક, મરી, પીપર, હિંગ, અને કિરિયાતું એઝોતું, ટાંકબર ચૂર્ણ લેવાથી મહોતું  
નડતર, નજરહોપનો તાવ અને ડાકણ શાકણ ભૂત વગેરેનો વળગાડ નાશ થાય છે. ૪૯

(કામજ્વરનાં ચિન્હ.)

કર પદશીત દુખિત સર્વોગા, તન પરિતાપ પ્રસ્વેદ પ્રસંગા;  
ચૈન પરત નહિ દિન નિશિ કેતા, કામજ્વરકે લચ્છન એતા. ૫૦

કામદેવનો વેગ શાંત ન થવાથી તાવ આવેલો હોય તો તેમાં હાથ પ્રગ ઠંડા રહે છે.  
અર્ધા અંગોપાંગો દુખે છે. શરીરમાં પરિતાપ અને પરશેવો થયા કરે છે તથા રાત કે દિવસ  
જરા પણ કળ પડતીજ નથી. (માત્ર તે સ્ત્રી કે તે પુરૂષના મેળાપમાંજ મન લાગેલું  
રહે છે.) ૫૦

(ઉપાય.)

કદુ સુસ્તા પલાસકલ લીજે, દ્રાક્ષ ગંડો દોવું સમ કીજે;  
કાઠા કરિકે ગર્ભ પિવાધ, કામજ્વર દુખ દૂર પલાધ. ૫૧

મિત્રી દાક્ષ ખવાના દોધ, કામિનિસંગ કિયાં સુખ હોઈ;  
પુંખવાસના રીત હવાધ, કામજ્વર તાતે તણ જાઈ. ૫૨

કદુ, મોથ, ખાખરનાં બીજ, કિંવા કાળી દ્રાક્ષ અને ગજો એ એકના સમભાગે કવાય  
કરવા અને તે નવશેષ હોય ત્યારે પીવા, તથા સાકર અને કિસમિસ-દ્રાક્ષ ખાવાં અથવા  
ચિતવેલ સ્ત્રીપુરૂષનો સમાગમ કરવો, સુગંધિ દૂધોની સુવાસના અને ઠંડા પવનની દહેરનો  
ઉપયોગ કરવો જેથી કામજ્વરનો નાશ થાય છે. ૫૧-૫૨ (શિયામ.)

# જીવનશક્તિ-પ્રાણબળ-Vitality.

( લેખક:—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી. )

..“ દેહી નિત્યમવધ્યોઽયં દેહે સર્વસ્ય ભારત । હે અર્જુન ! સર્વનાં શરીરોની અંદર જે વાસ કરીને રહેલ છે તે આ શક્તિ-તત્વ હમેશાં નાશ ન પામી શકે તેવું છે.”  
ભગવદ્ગીતા.

“ O Soul of life—the holy King of kings !  
O God of all the regions high and low !  
O Lord of joy whose glory Nature sings,  
Who shapes the earth and lets the mortals grow ! ”

—The Gāyatri or the Initiatory Verse.

“ From death lead us unto Life. અમને મરણના પાશમાંથી મુક્ત કરી જીવનની પ્રાપ્તિ કરાવો.” ઉપનિષદ્.

“ जीवनं सर्वभूतेषु ॥ ”

“ वीजं मां सर्वभूतानां विद्धि पार्थ सनातनम् ।

बुद्धिर्बुद्धिमतामस्मि तेजस्तेजस्विनामहम् ॥ ”

સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલું જીવનતત્વ તે હું (પરમેશ્વર) છું. હે પૃથાના પુત્ર અર્જુન ! સર્વ જૂત મોતનું સનાતન બીજ તે હું છું એમ જાણ. બુદ્ધિમાનની બુદ્ધિ અને તેજસ્વિ મનુષ્યોનું તેજ તે પણ હું છું.”  
શ્રી ભગવદ્ગીતા.

પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન, પૂર્વના તેમજ પશ્ચિમના, સુધરેલા તેમજ બિન કેળવાયેલા સર્વ લોકોમાં, એક યા બીજા રૂપમાં, એવી માન્યતા ચાલતી જોવામાં આવે છે કે, મનુષ્ય (તેમજ પ્રાણી)નાં શરીર તે એક લેખ-દીવો-ચેરાગના જેવાં છે, અને તેમાં જણાતું ચેતન્ય, જીવનતત્વ, પ્રાણ તે જ્યોતિ કે અગ્નિશિખા રૂપ છે, અને જ્યાં સુધી તેલના બળવાની રાસાયણિકાદિ ક્રિયા ચાલતી રહે ત્યાં સુધીજ તેમાં જીવનજ્યોતિ ઝળકવા કરે છે. અને તે ક્રિયા બંધ પડતાં તેનો પણ નાશ થઈ જાય છે. વરાળયત્ર (સ્ટીમ એન્જિન અને બોઇલર)ની શોધ થયા પછી લેખકો અને ડોક્ટરો મનુષ્યને એક અત્યંત કુશળતાથી બનાવેલા વરાળયત્ર રૂપ ગણવા લાગ્યા. એક ચાલાક ઈંગ્લેન્ડ લેખકે મનુષ્યોને “જીવતા સુલો” (Living Stoves)નો ઇલાજ આપી તેજ નામથી એક જાણીતો નિબંધ લખ્યો છે. દુકામાં, જ્યાં લાંબો સમય વિચાર પ્રમરેલો જોવામાં આવે છે કે, આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ અને પ્રાણી વગેરે પીએ છીએ તેના ધીમે ધીમે બળવાથી, અથવા શાસ્ત્રીય ભાષામાં કહીએ તો ખાનપાનની અદર રહેલાં કારબન-હાઇડ્રોજન આદિ તત્વો ‘ઓક્સીડાઇઝ’ (Oxydize) થવાથી, અર્થાત તેમનું શ્વાસમાં લેવાતા ઓક્સીજન વાયુ સાથે રસાયણિક સમિશ્રણ થવાથીજ શરીરની ગરમી, કામ કરવાનું બળ, વિચાર અને લાગણીઓનો વ્યાપાર ચલાવવાની શક્તિ, સ્વભાવ (Self-consciousness)—દુકામાં મનુષ્ય શબ્દથી આપણે જે કાંઈ સર્વ સમજીએ

છીએ તે બધું ઉત્પન્ન થાય છે. આવી વિચારશ્રેણીને ઇંગ્રેજીમાં Mechanistic Theory or Materialistic Conception of Life “જડવાદ” કહેવામાં આવે છે. આ શાસ્ત્રીય જડવાદી (Scientific Materialism) ના સંબંધમાં જાણીતા જર્મન ડૉક્ટર ક્લીન્કેન્ડ, એમ. ડી., કહે છે કે: “The Mechanistic Theory of the orthodox school is the greatest error of our age. પ્રયત્નિત અસૌખ્યક વૈદકશાસ્ત્ર જેની હિમાયત કરે છે તે યાંત્રિક જડવાદ વર્તમાનકાળનું મોટામાં મોટું અજ્ઞાન છે.” અને વૈદકના ધંધાના પચાસ વર્ષના બહોળા અનુભવવાળા પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉક્ટર રૉબર્ટ વૉલ્ટર, એમ. ડી., લખે છે કે: “Living beings, while they include all the physical forces, do of necessity possess and exhibit a distinct force of a higher grade. To insinuate that mental activities are inferior to (or derived from) mechanical motions suggests an unbalanced state of mind. જે કે સર્વ પ્રાકૃતિક-ભૌતિક શક્તિઓનો પ્રાણી-ઓનાં શરીરોમાં સમાવેશ થયેલો હોય છે, છતાં અવશ્યપણે તેઓ એક વધારે ઉચી જાતની અને સ્વતંત્ર-ભક્ત પ્રકારની એક શક્તિ (જીવન તત્ત્વ) ધરાવે છે અને તેને પ્રકટ કરે છે. મનની શક્તિઓ ભૌતિક બળોમાંથી પેદા થાય છે અગર પ્રાકૃતિક બળોથી ઉતરતી છે એમ આકસ્તરી રીતે સાંકેતિક સૂચન કરવું એ ખસી ગયેલા મંગળનું લક્ષણ છે.”

આપણે કાંઈ માત્ર માટીનો પૂતળોજ નથી. મનુષ્ય તે કાંઈ જડ યંત્રજ નથી. એક કવિ કહી ગયો છે કે, “માટીના માનવી! માટી માંહે બળી જમ્મશ.....” વગેરે; તેમાં પણ તે શબ્દો લખનારનું મન કાંતો ઉપર વર્ણવેલા જડવાદથી ધણુંજ રંગાયેલું હોવું જોઈએ, અગર તો શરીરમાં રહેલા ચૈતન્ય કે જીવનતત્ત્વનો વિચાર હેતુપૂર્વક દૂર રાખી પોતાના શબ્દો ફક્ત શરીરનાજ સંબંધમાં વાપરેલા હોવા જોઈએ. કારણકે અમેરિકન કવિ લૉન્ગફેલો લખે છે કે:—

Tell me not, in mournful numbers,

Life is but an empty dream!

\*\*\*

Life is real! Life is earnest!

And the grave is not its goal;

‘Dust thou art, to dust returnest’

Was not spoken of the soul.

અર્થાત્ “જ્વાનિ-શોક ઉપજાવે તેવી કાવ્યની કડીઓમાં મને એમ ન કહેશે કે જીવન એ માત્ર ખાલી સ્વપ્ન છે.....જીવન એ એક સત્ય વસ્તુ છે. જીવન યથાર્થતા અને ગાંભીર્ય પૂર્ણ છે, અને જીવનનું ગતવ્યસ્થાન કાંઈ સ્મશાનભૂમિ કે કબરસ્તાન નથી. ‘હું માટીનો છું, અને માટીમાં બળી જમ્મશ’ એવાં શાસ્ત્રવચનો કાંઈ આપણા ખરા આત્મસ્વરૂપના સંબંધમાં વપરાયલાં નથી.”

જડ અને ચૈતન્ય સદિ-પદાર્થો વચ્ચે કેટલાક સ્પષ્ટ ભેદો છે, જે વિષેનું વર્ણન ધન્વન્તરિના ડિસેમ્બર ૧૯૧૪ ના અંકમાં “જીવન વિજ્ઞાન” ના લેખમાં તેમજ માર્ચ ૧૯૧૫ના

“ નેચરોપથી ” વિષેના લેખના આરંભમાં કરવામાં આવ્યું છે. તેથી એ સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યું છે કે, જ્યારે આ બે વર્ગ જીવજન છે તો પછી જડ પદાર્થોનું ચૈતન્યમય સ્વરૂપમાં રૂપાંતર કરવા માટે કોઈ ખાસ ચૈતન્યતત્ત્વ કે પ્રાણતત્ત્વનો પ્રાદુર્ભાવ ન થાય ત્યાં સુધી તે કાર્ય પાર પડી શકેજ નહિ, માટેજ ડૉ. ઠર્લી-સક્રોડ, એમ. ડી., લખે છે કે:—

“ Although life is always taking into itself forces from without, such as light, heat, food, the oxygen of the air, and so on; but living forces and self-movement are not directly derived from these forces that are taken in. From the lifeless only the lifeless can causally arise, never anything living. Life cannot have arisen causally out of the lifeless. પ્રકાશ, ગરમી, ધોરાક, હવામાંનો ઑક્સીજનન ઇત્યાદિ જેવી શક્તિઓ જે કે સજીવ પ્રાણીઓ હમેશાં બહારથી પોતાની અંદર લેતાં હોય છે; તોપણ જીવનશક્તિ અગર પ્રાણબળ અને સ્વેચ્છાનુસાર સ્વતંત્ર હલનચલન કે ગતિ કાંઈ ઉપર કહી તેવી બહારથી દાખલ થતી શક્તિઓમાંથી સીધી રીતે પેદા થતાં નથી. કારણરૂપે નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી પરિણામરૂપે માત્ર નિર્જીવ પદાર્થોજ પેદા થઈ શકે, પણ સજીવ પ્રાણીઓ કદિ પણ ઉદ્ભવી શકેજ નહિ. જીવનતત્ત્વ કે પ્રાણની ઉત્પત્તિ જડ નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી હોઈ શકેજ નહિ. ” આ બાબતના આપણી પાસે બહુ ખાતરી લાગે છે. એકસ પુરાવા છે. દાખલા તરીકે ઘણીવાર ખાસ પ્રયોગો કરીને પણ સાબીત કરી બતાવવામાં આવ્યું છે, અને તેથી આપણે સારી રીતે જાણીએ પણ છીએ કે, વનસ્પતિનાં પાંદડાંની અંદરની હવામાં રહેલા કાર્બોનિક ઑક્સીડ ગેસનું પૃથક્કરણ એકલા પ્રકાશથી થઈ શકતું નથી; તેજ પ્રમાણે કોઈ રસાય ( ‘ મસલ ’ ) માં ગરમી દાખલ થઈને કામ ( Mechanical work ) કરી શકતી નથી. ધોરાક ( એલ્યુમેન, ચરખી અને શર્કરા-યુક્ત પદાર્થો- ‘ કારબોહાઇડ્રેટસ ’ વગેરે ) માં બળાતે તેમાંથી ગરમી પેદા કરવાનું કાર્ય ઑક્સીજન પોતે પોતાની મેળે કરી શકતો નથી. ઉપર ગણાવી તેવી બહારની શક્તિઓના નિયામક તરીકે જ્યારે ‘ પ્રોટોપ્લાઝમ ’ નાં બનેલાં સજીવ પરમાણુઓ કે અંગોની સહાયતા મળે છે ત્યારેજ ઉપર હામેલાં કામ પાર પડી શકે છે. એક મનુષ્યને આપણે બહુ ઑક્સીજનવાળા ઓખી હવામાં એકદમ લઈ જઈએ તો કાંઈ ( તેની મરજી ન હોય છતાં ) તેનાં અંગો વધારે કામ કરવા લાગી જતાં નથી. ગ્લાઈકોજન નામનો એક શર્કરા જેવો પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં હમેશાં શરીરમાં બરેલો હોય છે, પરંતુ તેમાંથી જરૂર પ્રમાણે માત્ર થોડા થોડાજ ગ્લાઈકોજનને ઑક્સીજન સાથે ભળવા દઈ જરૂર જેટલીજ ગરમી શરીરમાં પેદા થવા દેવી એ કામ કરનાર જીવનશક્તિજ છે. ઑક્સીજન કે ગ્લાઈકોજન પોતે બિચારા આવે નિયમ કે વ્યવસ્થા સાચવી શકેજ નહિ પરંતુ એક નિર્જીવ બાઈલરમાં તો વધારે હવા તમે જોરથી દાખલ કરો તો તદન જીવંત પરિણામ એ આવે છે કે કોલસા વધારે બળવા લાગી બાઈલરમાં ગરમી વધારે પેદા થવા વગર રહેતીજ નથી. મનુષ્ય શરીર તો પોતાની ગરમી હમેશાં એક સરખીજ નળની રાખે છે, કારણ કે તેનો નિયામક જીવ કે પ્રાણતત્ત્વ છે.

જીવમાંથી જીવ, પ્રાણતત્ત્વમાંથીજ પ્રાણીઓ, ચૈતન્યમાંથીજ સચેતન સર્પિ ઉત્પન્ન થઈ

શકે અને થાય છે, એમ આપણને પ્રાગ્ પુરૂષોનાં વચનોને આધારે, ખરા બુદ્ધિવાદને અનુસારે, અને જગતમાંના અસંખ્ય સત્ય પુરાવાને લીધે માન્યા વગર આલે તેમ નથી. સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપી રહેલા, પોતાની અપાર વૈવિધ્યપૂર્ણ લાલીત્યમય લીલા વિસ્તારી રહેલા, અને સર્વના પ્રભવસ્થાન રૂપ, જીવનતત્ત્વના અનંત મહાસાગરને માટે સંસ્કૃત ભાષામાં સારામાં સારો શબ્દ જે “હૈ” તેનેજ ધણીવાર “શબ્દબ્રહ્મ” પણ કહેવામાં આવે છે. બ્રાહ્મણમાં પણ આને માટે “Word-શબ્દ” એવુંજ નામ આપવામાં આવ્યું છે, અને ત્યાં નીચે પ્રમાણે વચનો લખેલાં છે. “In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God. આરંભમાં માત્ર શબ્દ હતો, અને તે શબ્દ પરમાત્મા પાસે હતો, અને તેજ શબ્દ પરમાત્માજ હતો.” હિંદુ લોકો પણ આ ચૈતન્યસ્વરૂપ આદિકારણને માટે આવોજ ખ્યાલ ધરાવતા હતા. અને આપણે જે અર્થમાં “હૈ” વાપરીએ છીએ તેવાજ અર્થમાં હિંદુ લોકો “IEVE” વાપરતા હતા, જે શબ્દ એટલે બધી પવિત્ર ગણાતો હતો કે ખરા શ્રદ્ધાળુ હિંદુઓ તે શબ્દ મોટેથી કહી બોલતા નહિ, પરંતુ હમેશાં તેને બદલે ખીજે શબ્દ વાપરતા. દાખલા તરીકે, કાખ્યાલાહ નામના યોગમાર્ગના અનુયાયીઓ તેને Tetragrammaton અથવા “ચાર અક્ષરનો શબ્દ” એવી સંજ્ઞાથી ઉલ્લેખતા હતા.

જીવનની ઉત્પત્તિનું કારણ ચૈતન્ય સ્વરૂપ પરમાત્મા-જગદ્ગર્તાને માનવાને બદલે માત્ર હવા-પાણી-પ્રકાશ આદિ પ્રાકૃતિક શક્તિઓને માનવી એ બુદ્ધિ અને હૃદયની કેવળ જડતા અને શૂન્યતાજ સૂચવે છે. ડૉ. ફ્રાન્ઝ ક્લૈની-સ્કોડ, એમ. ડી., પણ લખે છે કે:—“To deny a Creator would be to deny one's own mind, and is as impossible as to spring over one's own shadow. જગદ્ગર્તાના અસ્તિત્વનો ધનકાર કરવો તે પોતાને મન-બુદ્ધિ નથી એમ કહેવા બરાબર છે, અને તેમ કરવું તે પોતાનાજ પડછાયાને કુદવા જેટલું કેવળ અસંભવીત છે.”

ખીજા કેટલાક જડવાદીઓ (Materialists) એમ કહે છે કે, આ સમગ્ર વિશ્વ તેમજ મનુષ્ય, સમગ્રિ તેમજ વ્યક્તિ, એ “પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગ Fortuitous concourse of atoms.” માત્રથી ઉત્પન્ન થયેલ છે, અને તેમાં ચૈતન્યતત્ત્વ કે આત્મા જેવી કોઈ ખાસ નિયામક સત્તા માનવાની જરૂર નથી. આ પ્રકારની દલીલમાં કેટલીક અસંવીત વાતોને તદ્દન ખરી માની લેવામાં આવી છે. (It is like begging the question at issue.) કારણકે, એક તત્ત્વવેત્તા કહે છે કે:—“Law cannot arise by chance out of chaos. અવ્યવસ્થામાંથી અકસ્માત રીતે વ્યવસ્થા અને નિયમ કદી પેદા થઈ શકેજ નહિ.” આપણો હરઘડીનો અનુભવ છે કે એક ઘડિયાળ, કે ફોનોગ્રાફ, અગર એન્જીન બગડીને અવ્યવસ્થિત થઈ ગયું હોય છે તો પછી તે પોતાની એજ પોતાને સુધારી શકતું નથી. પરંતુ જ્યારે કોઈ બુદ્ધિમાન ચેતન મનુષ્ય વચ્ચે પડી તેમાં ઘટતો ફેરફાર અને સુધારો વધારો કરે છે ત્યારેજ નિયમિતપણાની અને વ્યવસ્થાની પુનઃસ્થાપના થાય છે.

(અપૂર્ણ)



“જે જેનું ચિંતન કરે, તે તેમય થઈ જાય.”

(અનુવાદક: રા. “મુમુક્ષુ.”)

“As a man thinketh in his heart, so he becometh. મનુષ્ય

પોતાના અંતરમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવો તે બને છે;” એવા મહા-  
ઉપાદેશાત. તમા ઈશુ ખ્રિસ્તના શબ્દો ઉપરથી “એઝ ઓ મેન થિંકેથ”

નામનું એક સુંદર પુસ્તક હાલમાંજ સ્વર્ગવાસી થયેલ એક અંગ્રેજ સંતપુરુષ મી. જેમ્સ એક્લેને લખેલું છે, તે પુસ્તકના વિચારો સાદા પરંતુ બ્યવહાર સ્થાના-  
એવાળા અને આચારમાં આજુબાજી અતિ લાભકારક નિવડે તેવા હોવાથી તેનો મુક્ત અનુવાદ વાચકોની આગળ રજુ કરવાનો આ પ્રયત્ન કર્યો છે. મૂળ લેખકના અક્ષરે અક્ષર કે શબ્દે શબ્દને વળગી નહિ રહેતાં તેમના આશયને યુગસાતી વાંચનારાઓ સમજી શકે તેવા રૂપમાં મૂકવામાં આવ્યો છે. મૂળ લેખક કહે છે તેમ, ચિંતન અને જાતિઅનુભવના ફળ રૂપ આ ટુંક લખાણ વિચારસામર્થ્યના ઘણા ચર્ચાઈ ગયેલા વિષય ઉપર એક પરિપૂર્ણ વિવેચન યુક્ત નિર્બંધ-અર્થ રૂપ અને તેવી યોજના પહેલેથીજ રાખવામાં આવી નથી. આ લખાણ અર્થસૂચક નહિ પણ પ્રયોધક છે, અને પોતાના વિચારોરૂપી ઇંટો વડેજ મનુષ્ય પોતાના જીવનની ઇમારત ચણે છે, એ સત્ય સિદ્ધાંત સ્ત્રી પુરુષોના મનમાં ઊંડો ઉતરી તેમનાં મનો-રાજ્ય અને એકાંત મનને રંગી દે એવા ઉદ્દેશથી, તથા ચારિત્ર્યરૂપી અંદરનાં વસ્ત્ર અને બાહ્ય પરિસ્થિતિરૂપ બહારનાં વસ્ત્ર એ ઉભય વિચારો રૂપી વાણાતાણા વડેજ વણાય છે તે દાખલા દલીલથી સમજાવી નરનાર, આબાલવૃદ્ધ સર્વેને પોતાના જીવન અને ચારિત્ર્યના કુશળ કારીગર બનાવવાના હેતુથી આ લેખ સપ્તેમ સાદર કરવામાં આવે છે.

“મનુષ્ય પોતાના અંતરમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવો તે થાય છે,” એ સ્વભાવ માણસના ખાનગી જીવનનોજ ફક્ત સમાવેશ થતો નથી, પણ તેનો વિચાર અને વર્તન. એટલો બધો બહોળો અર્થ થાય છે કે માનવ જીવનની દરેક સ્થિતિ અને દરેક સંજોગને તે પહોંચી વળે છે. ખરેખર, “ચદ્દશી મૌવના ચસ્ય સિદ્ધિર્ભવતિ તાદૃશી ।” માણસનું મન એજ તેની કામદંડા ગાય છે, અને મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય તેના સર્વ વિચારોનો એકંદર સરવાળો છે.

જેમ વૃક્ષ ખીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને ખીજ વિના તેની હયાતી હોઈ શકે નહિ તેમ માણસનું પ્રત્યેક કર્મ તેના શુભ વિચારરૂપી ખીજનું પરિણામ છે, જે ખીજ વિના કોઈ સાઈં જોડું કર્મ થઈ શકતું નથી. સ્વાભાવિક અને અસંકલ્પિત કામો તેમજ વિચારપૂર્વક કરેલાં કૃત્યો સર્વેને આ વાત એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

વિચારરૂપી વૃક્ષનો મોર તે કાર્ય છે, અને સુખ દુઃખ તેનાં ફળ છે. આ પ્રમાણે દરેક મનુષ્ય પોતાની ખેતીનાં કડવાં કે મીઠાં ફળનો પાક પોતાને માટે સંધરે છે.

“આપણા મનના વિચારોએ આપણું હાલનું સ્વરૂપ ઘડ્યું છે. આપણા વિચારોજ આપણાં બંધારણ અને પરિસ્થિતિમાં પરિણમે છે. જેમ બળદની પાછળ ગાડીનું પૈડું ચાલ્યુંજ જાય છે, તેમ જો મનુષ્યનું મન અનિષ્ટ વિચારોમાંજ નિમગ્ન રહે તો દુઃખ તેનો કેડો કદી છોડતું નથી.....અને જો કોઈ મનુષ્ય પવિત્ર વિચારોમાંજ રચ્યોપચ્યો રહે તો તેના પોતાના પડછાયાની પેઠે સુખને તેના સહચારી થયા વિના ચાલતુંજ નથી.”

માનવ સમાજ પ્રયોજિત રચનાથી થઇ નથી, પણ કુદરતી નિયમ અનુસાર થતા વિકાસનું પરિણામ કે ફળ છે. પ્રત્યક્ષ જણાતી ભૌતિક સૃષ્ટિમાં જેવી રીતે કાર્ય કારણનો કાયદો સ્વતંત્ર રીતે અને વગર ચૂકે પ્રવર્તે છે તેવીજ રીતે પરાક્ષ મનોરાજ્યમાં પણ તે કામ કરે છે. દેવ તુલ્ય ઉત્કૃષ્ટ ચારિત્ર્ય બળ કોષ્ટની કૃપા પ્રસાદીથી કે આકર્ષિત રીતે આવતું નથી પણ સુયોગ્ય વિચાર-મનનના સતત પ્રયત્નનુંજ તે પરિણામ છે. દીર્ઘકાળપર્યંત અંતરમાં ધારણ કરેલા અને સંમહેલા દૈવી વિચારોનું ફળ છે. તેવીજ રીતે અધમ અને અતિ મહિન વર્તન હમેશાં અધમ વિચારોને મનમાં આવકાર અને ‘આશ્રય આપ્યાનું’ પરિણામ છે.

મનુષ્ય પોતેજ પોતાને બનાવે છે, અને પોતેજ પોતાનો નાશ પણ કરે છે. “આત્મેવ હ્યાત્મનો બન્ધુરાત્મેવ રિપુરાત્મનઃ ।” વિચાર રૂપી શસ્ત્રાગારમાં પોતાનો નાશ કરવાનાં હથિયાર મનુષ્ય પોતેજ ધરે છે, તેમજ વળી પોતાને મારે આનંદ, સામર્થ્ય, અને શાંતિના સ્વર્ગીય મહેલ બનાવવાનાં ઝોળાર પણ તે પોતેજ ધરે છે. વિચારની ઉત્તમ પસંદગી કરવાથી અને તેમનો સારી રીતે ઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય દિવ્ય સંપૂર્ણતાની પરાવધિએ પહોંચે છે. પણ તેવીજ રીતે વિચારશક્તિના ગેરઉપયોગ કે દુરુપયોગથી મનુષ્ય પશુથી પણ નીચ પડેને પામે છે. આ બે છેડાની વચ્ચે ચારિત્ર્યના બધા દરજ્જાઓનો સમાવેશ થાય છે, અને તેનો બનાવનાર તથા નિયામક મનુષ્ય પોતેજ છે.

આત્માને લગતાં જે બધાં ખૂબીદાર સત્યોનો આ સૈકામાં ઉદ્ધાર થયો છે, અને પ્રસિદ્ધિમાં લાવવામાં આવ્યાં છે તેમાંથી નીચે જણાવવામાં આવે છે તેના કરતાં બીજું કોઇ પણ સત્ય વધારે આનંદદાયક યા દૈવી આશા અને શ્રદ્ધાથી વધારે ભરપૂર નથી—“મનુષ્ય પોતાના વિચારોનો નિયામક છે, પોતાના ચારિત્ર્યનો ઘડનાર, પોતાની સ્થિતિ-સંજોગો-નસીબનો બનાવનાર છે.”

મનુષ્ય સત્તાવાન, યુદ્ધિમાન અને પ્રેમાળ પ્રાણી છે, અને પોતાના વિચારોનો નિયામક છે તેથી દરેક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની કુચ્છી તેની પાસે છે. તેવીજ રીતે સ્વેચ્છાનુસાર ફેરફાર કરવાની ને નવું ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ પણ તેનામાંજ રહેલી છે, જે શક્તિ વડે પોતે જેવો થવા ઇચ્છે તેવો તે થઇ શકે.

પોતાની તદ્દન નબળી અને અતિ અધમ અવસ્થામાં-પણ હમેશાં મનુષ્ય પોતાનો માલિક છે, પણ નબળાઇમાં અને અધમાવસ્થામાં પોતાને ‘ગૃહસંસાર’ અધેરપણે ચલાવનાર ઝેસાદ ભૂખ ધરધણી જેવો તે જોવામાં આવે છે. જ્યારે તે પોતાની હાલત ઉપર વિચાર કરવા માંડે છે, અને જે કુદરતી નિયમને આધારે પોતાનું જીવન બંધાયેલું છે તે અંતથી શોધવા માંડે છે, ત્યારે તે ઝેક સમજી શકેના જેવો થાય છે, અને પોતાની કાર્ય કરવાની શક્તિને યુદ્ધિપૂર્વક દોરે છે, અને ફલદ પરિણામ ઉપજે એવા વિચારોનું મનન કરે છે. આવાં મનુષ્યો પ્રયુદ્ધ શાંતી ગણાય છે, અને પોતાની અંદરજ વિચારના નિયમોને શોધી કઢાડવા-થીજ માણસ આવા શાંતી થાય છે. અભ્યાસ, આત્મપૃથક્કરણ, અને અનુભવ ઉપરજ આ શોધનો આધાર છે.

સોનું અને હિરા ધણી શોધ પછી ખોદવાથીજ નિકળે છે, તેમજ મનુષ્ય પોતાના અંતરામાં વિષે ઉડી તપાસ કરે તોજ તે પોતાના જીવન સંબંધી દરેક સત્યને શોધી કઢાડી શકે છે; ધીરજથી કામ અને શોધ કરી, કાર્યકારણને સાંકળી, પોતાના વિચારની

પોતાની જાત ઉપર, ખીજા ઉપર, પોતાના જીવન ને સંજોગો ઉપર શી અસર થાય છે તે શોધી કહાડવું જોઈએ; અને સમજશક્તિ, હઠાપણુ અને સત્તાના સમુદાય રૂપ શાન સંપાદન કરવાના સાધન તરીકે હંમેશા અનુભવાતા બનાવો—નજીવા બનાવોને પણ ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ. આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય પોતાના વિચાર તપાસે, નિયમમાં રાખે અને તેમાં ફેરફાર કરે તો પોતે પોતાનું ચારિત્ર્ય બનાવનાર, જીવનનો ધડનાર અને પોતાના પ્રારબ્ધનો બાંધનાર તે પોતેજ છે એમ વગર બૂલે સાખીત કરી શકે. “જે શોધ કરે છે તેને મળે છે અને બારણું ઠોકનારને માટે બારણું ઉઘાડવામાં આવે છે.”—મહાત્મા જીસે જાહેર કરેલો આ નિયમ સંપૂર્ણ રીતે આ બાબતમાંજ પ્રવર્તે છે, કારણ કે ધૈર્યથી કામ કરવાથી અને સતત આગ્રહથીજ મનુષ્ય જ્ઞાનમંદિરના દારમાં દાખલ થઈ શકે.

મનુષ્યનું મન એક બગીચા સાથે સરખાવી શકાય, જે કાળજી રાખી બુદ્ધિથી ખીલવી

શકાય અથવા જંગલી સ્થિતિમાં પણ પડી રહેવા દેવાય. પરંતુ તેને

સંજોગો ઉપર હેરો યા ના હેરો પણ તેમાં કાંઈતું કાંઈ ઉગશેજ. જે સારાં

વિચારની અને ઉપયોગી બી વાવવામાં ન આવે તો તેમાં અસંખ્ય નકામા

અસર. છોડનાં બી પડશે અને તેવા નકામા છોડ વધતા રહેશે.

જેમ એક માણા પોતાનું ખેતર ખેડીને તેને નકામા છોડવાથી સાફ રાખે છે, અને તેમાં જે ફળ અને ફુલની પોતાને જરૂર હોય તે વાવે છે તેમ મનુષ્ય ખોટા, નકામા, અને અપવિત્ર વિચાર દૂર રાખી ખરા, ઉપયોગી અને પવિત્ર વિચારરૂપી ફળને, ફુલને સંપૂર્ણ રીતે ખીલવી પોતાના મનરૂપી બાગને ખેડી શકે. આમ કરવાથી મનુષ્ય પોતાના આત્માનો અધિકારી માણા અને પોતાની જીંદગીનો સુકાની છે એમ વહેલે અથવા મોડે શોધી કહાડે છે. વળી વિચારના નિયમો તેના અંતરમાં પ્રકાશે છે; વિચારબળ, અને માનસિકતત્વો, આલસલગત, સંજોગ અને બલિષ્ઠ ધડવામાં કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે વધારે અને વધારે ચોક્કસ રીતે સમજતો જાય છે.

વિચાર અને વર્તન એકજ છે, વળી સંજોગ અને પરિસ્થિતિની દારાજ વર્તનનું સ્વરૂપ બંધાતું દેખાય છે, માટે મનુષ્યનાં જીવનની બાહ્યસ્થિતિ હંમેશાં તેની આંતરસ્થિતિ સાથે અવિરોધીપણે સંબંધ રાખે છે એમ માલમ પડે છે. આનો અર્થ એમ નથી થતો કે અમુક વખતે કોઈ મનુષ્યની સ્થિતિ તેનું સમગ્ર વર્તન સૂચવનાર છે, પણ તે પરિસ્થિતિ કોઈક અંદરના માર્મિક તત્વ સાથે એટલો બધો ગાઠ સંબંધ ધરાવે છે કે તે વખતને માટે તેના વિકાસ સાર આ પરિસ્થિતિ આવશ્યક છે.

મનુષ્ય—જીવનના નિયમ વડે પ્રત્યેક માણસ અમુક સ્થિતિમાં આવેલું હોય છે; પોતાનાં વર્તનથી બાંધેલા વિચારો તેને ત્યાં લઇ આવ્યા છે, અને તેના જીવનક્રમમાં નસીબનો લગાર પણ અવકાશ નથી. તેનું સંપૂર્ણ જીવન અસ્પષ્ટિત નિયમનું પરિણામ છે. આ નિયમ જેઓ પોતાની પરિસ્થિતિથી સંતોષી હોતા નથી તેમજ જેઓ સંતોષી હોય છે તેમને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે.

પ્રગતિમાન અને ઉત્ક્રમણશીલ પ્રાણી તરીકે મનુષ્ય પોતાનાં મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરતાં શીખે તૈંદલા માટે જેમાં છે તે સ્થિતિમાં યૂક્તિયો છે, અને જેમ જેમ તે અમુક સંજોગમાં રહેલો અધ્યાત્મિક પાઠ શીખે છે તેમ તેમ તે સંજોગને બદલે નવા સંજોગોમાં તે યૂક્તિયો જાય છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્ય એમ ધારે છે કે તે બાહ્યસ્થિતિને આધીન પ્રાણી છે ત્યાં સુધી સંજોગો તેને ઉપાધિરૂપે છે પણ જ્યારે તે પોતે ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળો છે એમ અનુભવે છે અને પોતાના મનુષ્યજીવનની શુદ્ધશૂભિકા અને ખીજ જેમાંથી આગળ પાછળના સંજોગો પેદા થાય છે તે તેને આધીન છે એમ ખરોખર સમજે છે ત્યારે તે પોતાની જાતનો ખરો સ્વામી થાય છે.

જે માણસે અમુક વખત સુધી આત્મસંયમ અને આત્મપવિત્રતા પાળી છે તે પ્રત્યેક માણસ જાણે છે કે વિચારમાંથી આગળ પાછળના સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે, કારણકે તેને ખરાબર માલમ પડ્યું હશે કે બહારના સંજોગોમાં થયેલો ફેરફાર તેના મનની સ્થિતિમાં થયેલા ફેરફારના પ્રમાણમાં જ હોય છે. આ એટલે સુધી સત્ય છે કે જ્યારે કોઇ માણસ પોતાના વર્તનની ખામીઓ સુધારવા ખરા મનથી મંડ્યો રહે છે અને ઝડપથી સ્પષ્ટ રીતે આગળ વધે છે ત્યારે તેના જીવનમાં એક પછી એક એમ ઝપાટાખંધ ફેરફાર થયા કરે છે.

આત્મા અંદર ખાતેથી ગુપ્તપણે, જેને ચઢાય છે અથવા જેનાથી ખીલે છે તેને પોતાના તરફ આકર્ષે છે; તે પોતાની ઇચ્છેલી મહત્ત્વજ્ઞાની ટોચે પહોંચે છે; તેમજ પોતાની અપવિત્ર ઇચ્છાની સપાટીએ નીચે ઉતરે છે, અને એ રીતે આત્મા પોતાનું ધારણું સંજોગો દ્વારા મેળવે છે.

મનમાં વાવેલા અથવા દાખલ થવા દીધેલા અને અંદર મૂળ નાંખવા દીધેલા પ્રત્યેક વિચારનાં ખીજને વહેલે મોડે કાર્યરૂપી મોર આવે છે, અને સંજોગ ને પરિસ્થિતિ રૂપી તેનાં ફળ ઉત્પન્ન થાય છે. સદ્વિચાર સારાં ફળ અને ખરાબ વિચાર ખરાબ ફળ ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણા મનની અંદરની વિચાર રૂપી દુનિયા જેવી હોય છે તેવીજ બહારના સંજોગ રૂપી દુનિયા થાય છે, અને બહારની ઉભય આનંદદાયક તેમજ દુઃખદાયક સ્થિતિ છેવટે મનુષ્યનું સુખ પેદા કરનારાં સાધન છે. મનુષ્ય વાવે તેવું લણે છે, તેથી સુખ અને દુઃખ ઉભયથી શીખામણ લે છે. મનુષ્ય પોતાનાં અંતઃકરણની ખરી ઇચ્છાઓ, અભિલાષા અને વિચારને આધીન થઈ વર્તે છે (જૂતના બડકા જેવી અપવિત્ર કલ્પનાને આધીન થઇ વર્તે છે અથવા ઉમદા સખત પ્રવર્તનને માર્ગે દબતાવી ચાલે છે), અને છેવટે પોતાની જીંદગીની બાહ્ય સ્થિતિમાં તેમની સિદ્ધિ મેળવી તેમાંથી હાપન્ન થતો સુખસ્વાદ અનુભવે છે. શક્તિના અને પરિસ્થિતિમાં ખરોખર ગોઠવાઇ જવાના, અનુકૂળ ખની જવાના નિયમ સર્વ સ્થળે કામ કરે છે.

કોઇ પણ મનુષ્ય કદાચ નસીગ અથવા તો પ્રતિકૂળ સંજોગને લીધે બંદીખાના યા દુરંગમાં પડતો નથી, પણ નીચ વિચાર અને અધમ ઇચ્છાને માર્ગ પકડવાથી તેની સ્થિતિમાં તે આવે છે. પવિત્ર મનવાળો માનવી માત્ર બહારના કોઇ પણ દુષ્ટાણને લીધે શુદ્ધમાં સપડાતો નથી, તે પાતકી વિચાર મનમાં ધણા લાંબા વખતથી ગુપ્ત રીતે પોષા-યેલો હોવો જોઇએ, અને અનુકૂળ પ્રસંગે તે પ્રબળ થઇ દેખાવ દે છે. સંજોગ મનુષ્યને બનાવતા નથી, પણ તેનાથી મનુષ્યને પોતાનું સ્વરૂપ સમજાય છે. દુષ્ટ વલજીથીજ દુર્ગુણ અને તેનાં સદગામી દુઃખ ઉત્પન્ન થઇ નીચ થવાય છે, અને સદ્વૃત્તિવાળા અભિલાષાને મનમાં સતત ધારણ કરવાથી સદ્ગુણ અને સદગામી પવિત્ર સુખ મેળવી ઉચી સ્થિતિએ જવાય છે. આ સિવાય નીચી અથવા ઉચી સ્થિતિએ માણસને લઇ જનાર ખીજ કારણો

નથી; અને તેટલાજ માટે મનુષ્ય પોતાના વિચારનો નિયંત્રા અને સ્વામી હોવાથી પોતાનો બનાવનાર, પરિસ્થિતિનો ધડનાર અને હિત્વાદક છે. જન્મ વેળાએ પણ આત્માને પોતાનોજ આધાર છે, અને પોતાની હુનિયાઇ સફરના દરેક પગલે તે આત્મબળનો અનુભવ કરાવે તેવા ધણા સંજ્ઞેગોને પોતાના તરફ આકર્ષે છે, અને તે સંજ્ઞેગો પોતાની પવિત્રતા યા અપવિત્રતા, શક્તિ યા અશક્તિનાં પ્રતિબિંબ હોય છે.

મનુષ્ય જે પોતે માગતા હોય તેને પોતાના તરફ આકર્ષતા નથી, પણ જેવા તેઓ હોય છે તેવાં પોતાના તરફ આકર્ષે છે. તેઓના તર્કવિતર્ક, કષ્ટપનાઓ અને ઇચ્છાઓ-માં તેઓ દરેક પગલે નાસીપાસ થાય છે, પણ તેઓની અંદરના ખરા વિચારો અને ઇચ્છાઓનું તો તેમના ખોરાકથીજ પોષણ થાય છે, પછી ગમે તો તે ખોરાક સારો હોય या નહારો હોય. “ આપણા અંતિમ હેતુ ધનનાર દેવી ” આપણા પંડમાંજ છે, અને તે આપણે પોતેજ છીએ. મનુષ્ય માત્ર પોતે પોતાને શૃંખલાળાંધન કરે છે; વિચાર અને કૃત્ય નસીખના તુરંગાધિકારી છે-તે નીચ હોય તો મનુષ્યને અંદીખાનાંમાં નાખે છે; વળી તેઓ સ્વતંત્રના હૂત પણ છે, તેઓ ઉમદા હોય તો તેને સ્વતંત્ર કરે છે. મનુષ્ય જેને માટે ઇચ્છે અને જેને માટે પ્રાર્થના કરે છે તે તે મેળવી શકતો નથી પણ જે તે ખરે ખારે પેદા કરે છે તેજ તે મેળવે છે. તેની ઇચ્છાઓ અને પ્રાર્થનાઓ, તેના વિચાર અને કૃત્યને અનુકૂળ હોય ત્યારેજ તે પરિપૂર્ણ થાય છે અને ફળે છે.

ત્યારે આ સત્યથી પડતા પ્રકાશની નજરે જોતાં “ પરિસ્થિતિની સામે લઢવું ” એટલે શું ? આનો અર્થ એ કે મનુષ્ય બહારથી હંમેશ પરિણામ અર્થાત્ ફળ સામે લડે છે પણ અંતઃકરણની અંદર હંમેશ તેનાં કારણ જાળવી રાખે છે અને તેને પુષ્ટ કરે છે; તે કારણ જાણી જોઈને થતા દુરાચાર અથવા અજાણ્ય નિર્બળતાનું રૂપ ધારણ કરે છે; ગમે તેમ હોય પણ તે પોતાના માલીકના પ્રયત્નને મંદ પાડી નાંખે છે, અને આ પ્રમાણે પ્રતિક્રિયાની દ્રષ્ટી નજર જણાવે છે.

મનુષ્યો પોતાની પરિસ્થિતિ સુધારવાને આતુર હોય છે પણ તેઓ પોતાની જાતને સુધારવાને નારાજ હોય છે; અને તેથી તેઓ અધ્યાયના રહે છે. જે મનુષ્ય આત્મભોગ આપવાને અચ્ચક્ષ્ણો નથી તે કદી પણ પોતાની ધારેલી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને નિષ્ફળ નિવડતો નથી. આ જેટલું ઐહિક ચીજોને માટે ખર્ચ છે તેટલું જ દૈવી ચીજોને માટે ખર્ચ છે. જે મનુષ્યની મતલબ માત્ર પૈસા મેળવવાની છે તેને પણ પોતાની મતલબ પાર પાડવાને મોટા આત્મભોગ કરવાને તત્પર રહેવું જોઈએ, તો જે મનુષ્ય સમગ્ર અને સમતોલ જિવન મેળવવા ઇચ્છે તેને કેટલું બધું કરવું જોઈએ ?

તમારી નજર આગળ આ એક માણસ છે, તે અત્યંત ગરીબ છે. તે પોતાની પરિસ્થિતિ અને ગૃહસ્થ સુધરે એવું ખરા અંતઃકરણથી ઇચ્છે છે, તેમ છતાં તે પોતાનું કામ બજાવતો નથી, અને પોતાને જોઈએ તે કરતાં થોડી મજુરી મળે છે માટે પોતાના શેકને છેતરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં બાજબી રીતે વર્તે છે એમ ધારે છે. આવો મનુષ્ય, જે સુખ્ય મુદ્દાઓ ખરા અભ્યુદયના પાયારૂપ છે તેનાં સાદામાં સાદાં મૂળતત્ત્વ પણ સમજતો નથી; તેથી સ્તે પોતાની દરિદ્રતામાંથી બહાર નીકળવાને અર્થાત્ તેમાંથી મુક્ત થવાને તદ્દન નાલાયક છે, એટલુંજ નહિ પણ ખરેખર તે આળસુ, કપરી, અને બાયલા વિચારુજનિતન કરવાથી અને તેજ પ્રમાણે વર્તવાથી પોતાના તરફ તેનાથી પણ વધારે દારિદ્રાવસ્થાને આકર્ષિ લાવે છે.

આ બીજો માણસ દ્રવ્યવાન છે. તે અતિ ખાડધરપણાથી એક દુઃખદ અને જાણુના દરદનો ભોગ થઇ પડ્યો છે. દરદ સાઈ કરવાને માટે પૈસાની મોટી રકમો ખર્ચવાને તે તત્પર છે, પણ અતિ આહારની ઇચ્છાઓનો ભોગ આપવા ઇચ્છતો નથી. ઉત્તમ પ્રકારનાં અપમ્ય મિથ્યાન્નથી પોતાની રૂચિને સંતુષ્ટ કરવા ઇચ્છે છે અને પાછો પોતાની તંદુરસ્તી પણ જાળવવા માગે છે. આત્રો મનુષ્ય તંદુરસ્તી મેળવવાને તદ્દન નાલાયક છે, કારણ કે હજી પણ તે આરોગ્ય જિવનનાં મૂળતત્ત્વ પણ શીખ્યો નથી.

તમે આ એક મજુરીઆઓના શેઠને જુઓ છો. કાયદા પ્રમાણે નક્કી થયેલા મજુરીના રોજ ન આપવા પડે તેટલા માટે કપડી રીતો વાપરે છે અને ઘણા મોટા નફા સંપાદન કરવાને પોતાના મજુરીઆઓના રોજ ઝોછા કરે છે. આવો શેઠ આખાદ થવાને બિલકુલ નાલાયક છે, અને જ્યારે તે આખર અને પૈસા ઉભયથી દેવાણું કાઢે છે ત્યારે તેણે પોતેજ પોતાના હાથે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે, એમ જાણતો નથી અને તેથી પોતાના સંજોગોનો વાંક કાઢે છે.

મનુષ્ય ( જે કે ઘણા ભાગ અજાણપણે ) પોતે પોતાના સંજોગોનું કારણ છે અને સાઈ ફળ સંપાદન કરવાની ઇચ્છા કરે છે, પણ ઉદ્દેશ ફળીભૂત કરવા અતુકૂળ ન થાય તેવા વિચાર અને ઇચ્છાઓને ઉત્તેજન આપવાથી ફળસિદ્ધિને સતત તોડી પાડે છે એ સત્ય દર્શાવવાને આ ત્રણ દૃષ્ટાંત તમારી સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવ્યાં છે. આવાં ઘણાં નવાં નવાં દૃષ્ટાંત આપી શકાય, પણ તે જરૂરનું નથી; કારણ કે વાંચનાર જે પોતે નિશ્ચય કરે તો- પોતે પોતાનાં મન અને જિવનમાં વિચારના નિયમનાં કૃત્ય જાણી શકે, અને જ્યાં સુધી આમ કરવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી માત્ર બાહ્ય સત્ય ન્યાયપુરઃસર વિચાર કરવાના પાયા તરિકે ચાલી શકે નહિ.

તો પણ સંજોગો ઝોટલા યુગ્મવશ જરેલા, વિચાર ઝોટલા ઉંડા બાપી ગયેલા, અને સુખના દરજ્જા જુદા જુદા મનુષ્યના સંબંધમાં ઝોટલા બધા જુદા જુદા હોય છે કે કોઈ મનુષ્યની સમસ્ત વાસ્તવ સ્થિતિ ( જે કે તે પોતે જાણતો હોય તો પણ ) બીજાથી માત્ર તેના જીવનના બાહ્ય દેખાવપરથી સમજી શકાય નહિ. કોઈ મનુષ્ય અમુક બાબતમાં પ્રમાણિક હોય તો પણ દરિદ્રતાથી પીડાતો હોય; કોઈ મનુષ્ય અમુક બાબતમાં અપ્રમાણિક હોય તોપણ દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરે; પણ “ પહેલો મનુષ્ય પોતાની અમુક પ્રમાણિકતાને લીધે નિષ્ફળ નિવડે છે, અને બીજો મનુષ્ય પોતાની અમુક અપ્રમાણિકતાને લીધે આખાદ થાય છે” તેવું સાધારણ રીતે કરવામાં આવતું અનુમાન માત્ર ઉપર ટપકેના નિર્ણયનું પરિણામ છે; કારણ કે અપ્રમાણિક જન લગભગ તદ્દન આચારશૂન્ય છે અને પ્રમાણિક જન લગભગ તદ્દન સદાચારી છે તે વાત અહિં પ્રમાણુ વગર સ્વીકારી લેવાય છે. વધારે ઉંડા જ્ઞાન ને વધારે વિસ્તરિત અનુભવના પ્રકાશથી જોતાં આ નિર્ણય બૃહ ભરેલો માલમ પડે છે. પેલા અપ્રમાણિક માણસમાં બીજા માણસમાં ન હોય તેવા કેટલાક વખાણવા જેવા સદૃશ્યો હોય, અને પેલા પ્રમાણિક મનુષ્યમાં પહેલાં મનુષ્યમાં ન હોય તેવા તિરસ્કાર યોગ્ય દુર્ગુણ હોય તો પ્રમાણિક માણસ પોતાના પ્રમાણિક વિચાર ને કૃત્યોનાં સારાં ફળ ભોગવે છે; તે ઉપરાંત તેના દુર્ગુણોથી ઉત્પન્ન થતી પીડાઓ પણ તેને ભોગવવી પડે છે. તેજ પ્રમાણુ પેલા અપ્રમાણિક મનુષ્ય પોતાનું સુખ દુઃખ પોતે જાતેજ કર્માનુસાર મેળવે છે.

“જે જેતું ચિંતન કરે, તે તેમય થઇ જાય.”

૫૩૫

માનવીય મિથ્યા અદ્વૈતકારને “મનુષ્ય પોતાના સદૃશ્યને લીધે દુઃખી થાય છે” એમ માનવું આનંદકારક લાગે છે; પણ જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાના મનમાંથી દરેક નબળા, પીડાકર અને અપવિત્ર વિચારોના નાશ ન કરે ત્યાં સુધી, અને પોતાના અંતઃકરણમાંથી દરેક ખાપી કાષ્ટ ધોષ ન નાખે ત્યાં સુધી, પોતાનાં દુઃખ પોતાના સદૃશ્યનાં ફળ છે, અને પોતાના દુર્ગુણનાં નથી એમ જાણવાની અને જાહેર કરવાની સ્થિતિમાં હોઈ શકે નહિ. અને સર્વેપરી સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાના રસ્તામાં, તે સંપૂર્ણતા મેળવ્યા અગાઉ, જે “મહાન કાયદો” તદ્દન ત્યાગપરાયણ છે અને જે તેટલા માટે સારાને બદલે નરસું ને નરસાંને બદલે સાડું આપે એ બની શકે નહિ, તે કાયદો પોતાના મન ને જીવનમાં કાર્ય કરતો શોધી કહાડશે. આવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયાં પછી પોતાના પહેલાંના અજ્ઞાનપણા અને અધપણા ઉપર અવલોકન કરતાં તે જાણશે કે પોતાનું જીવન વાસ્તવિક રીતેજ ચોળેલું છે અને તેજ રીતે હવેજ ચોળેલું હતું, અને પોતાના સારા અને નહારા ભૂતકાળના અનુભવો પોતાની ઉત્કાન્તિ કરનાર પણ ઉત્કાન્ત નહિ થયેલા જીવનાં ખરાં કાર્ય હતાં.

સારા વિચારો અને કૃત્યો કદિ પણ નહારાં પરિણામ લાવી શકે નહિ; અને નહારા વિચારો ને કૃત્યો કદિ પણ સારાં પરિણામ ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ. આ કહેવાની મતલબ એટલીજ છે કે અનાજમાંથી અનાજ અને કૌવચમાંથી કૌવચ સિવાય બીજું કોઇ નીપજ શકે નહિ. મનુષ્યો આ કાયદો ભૌતિકસૂક્ષ્મમાં છે તે સમજે છે અને તે પ્રમાણે વર્તે છે; પણ બહુ થોડાજ તેને માનસિક અને નૈતિક દુનિયામાં રહેલો સમજે છે (જે કે ત્યાં પણ તેનું કાર્ય તેટલુંજ સાદું અને અસ્પષ્ટિત છે), અને તેથી તેઓ તેની સાથે સાથે કાર્ય કરતા નથી.

દુઃખ હંમેશાં કોઇ પણ દિશામાં કરેલા ખોટા વિચારનું પરિણામ હોય છે. દુઃખ દેખાડી આપે છે કે તે મનુષ્ય પોતાના પાંડની સાથે અને પોતાના જીવનના નિયમ સાથે એકમુધરાવતો નથી. દુઃખનો એકજ અને ઉત્તમ ઉપયોગ પવિત્ર કરવાનો અને તકામું ને અપવિત્ર હોય તેને બાળી નાંખવાનોજ છે. જે મનુષ્ય પાવન હોય છે તેને દુઃખ નથી, સુવર્ણમાંથી કચરો કાઢી નાખ્યા પછી તેને તણાવવાની કાંઈ જરૂર રહેતી નથી. તેજ પ્રમાણે પૂરેપૂરો પવિત્ર અને જ્ઞાની માણસ દુઃખ ભોગવતો નથી.

મનુષ્ય જે દુઃખદાયક સંજોગો ભોગવે છે તે પોતાના મનના વિસંવાદોપણને લીધે ભોગવે છે. મનુષ્ય જે સુખદાયક સંજોગો ભોગવે છે તે પોતાના મનના અવિસંવાદોપણને લીધે ભોગવે છે. ધનાદિસંપત્તિ હોવી તે નહિ, પણ એવરકર સ્થિતિ સત્વ અને શુભ વિચારનું માપ છે; અર્થસંપત્તિનો અભાવ નહિ, પણ દુઃખી અવસ્થા ખોટા અને ખરાબ વિચારનું માપ છે. કોઇ મનુષ્ય દુઃખા છતાં દ્રવ્યવાન હોય; તેમજ તે સુખી છતાં ગરીબ હોય. જ્યારે દ્રવ્ય ખરે ખર્ગે અને કહાપણથી વાપરવામાં આવે ત્યારેજ સુખ અને સંપત્તિ ઉભય સાથે જોડાયેલાં હોય છે; અને જ્યારે ગરીબ મનુષ્ય પોતાના બ્રામ્યને અન્યાયથી નાંખેલા બોમ્બક ગણે છે ત્યારે તે અધમાવસ્થામાં આવી પડે છે.

દલદર ને આસક્તિ એ બે દુઃખી હાલતની દૃઢ છે. તેઓ ઉભય સરખાંજ અસ્વાભાવિક અને મનની ગેરવ્યવસ્થાનાં પરિણામ છે. મનુષ્ય જ્યાં સુધી સુખી, આરોગ્ય, અને આખ્યાદ નહિ હોય ત્યાં સુધી તે સારી સ્થિતિમાં છે એમ કહેવાય નહિ; અને અંતરની સ્થિતિ બહારની પરિસ્થિતિ સાથે-એટલે મનુષ્યના બહારના સંજોગ સાથે, એક પીળતે અન્યથા ગંદી ગોઠવાય ત્યારે તેમાંથી સ્વપ્ન આરોગ્ય અને આખ્યાદી ઉત્પન્ન થાય છે

મનુષ્ય જ્યારે બહુબળવાનું ને નિંદા કરવાનું બંધ કરીને જે શુભ ન્યાય તેની જીંદગીને વ્યવસ્થિત કરે છે તેનું શોધન કરવા માંડે છે ત્યારે તે ખરો મનુષ્ય થવાનું શરૂ કરે છે, અને જેમ જેમ તે પોતાના મનને પેલા નિયામક બળને બંધબેસતું કરે છે તેમ તેમ તે ખીર્જાઓ ઉપર પોતાની સ્થિતિનાં કારણજીત હોવાનું તહોમત સુકવાનું બંધ કરે છે, અને પ્રબળ ને ઉચ્ચ વિચારોથી પોતાનું જીવન પૂરે છે; તે સંજોગો સામે લડવાનું બંધ કરે છે, અને પોતાની વધારે ત્વરિત વૃદ્ધિ કરવાનાં અને પોતામાં રહેલી શુભ શક્તિઓ અને શક્તિઓ શોધી કઢાડવાનાં સાધન તરીકે તેમને વાપરવા માંડે છે.

અવ્યવસ્થા નહિ પણ વ્યવસ્થાજ વિશ્વમાં સર્વોપરી નિયમ છે, અન્યાય નહિ પણ ન્યાય જીવનનો આત્માને જીવનતત્વ છે; અને સદાચાર, નહિ કે દુરાચાર, દુનિયાના આધ્યાત્મિક રાજ્યમાં ઉત્પાદક અને ઉત્તેજક શક્તિ છે. આમ હોવાને લીધે મનુષ્યને આખી સૃષ્ટિ ખરે માગે ચાલતી જોવી હોય તો માત્ર તેણે પોતેજ ખરે માગે ચાલવું; અને પોતાને ખરે માગે ચક્રવાની ક્રિયામાં તેને માલમ પડશે કે જેમ જેમ તે ખીજા મનુષ્યો અને સ્ત્રીને પ્રત્યે પોતાના વિચાર બદલે છે તેમ તેમ ખીજા લોકો અને સ્ત્રીને તેની પ્રત્યે બદલાશે.

આ સત્યની સાખીતી દરેક મનુષ્યમાં છે, અને તેથી નિયમિત અંતર અવલોકન ને સ્વાત્મપૃથક્કરણથી સહેલથી તે શોધી શકાય છે. કોઈ મનુષ્યને પોતાના વિચાર યથાર્થ રીતે ફેરવવા ઘો, અને આમ કરવાથી પોતાની જીંદગીની સ્થૂલ સ્થિતિમાં જે થીંધ ફેરફાર થશે તે જોઈને તેને આશ્ચર્ય લાગશે. મનુષ્યો કલ્પના કરે છે કે વિચાર શુભ રાખી શકાય, પણ તે શુભ રાખી શકાતો નથી; વિચાર હડપથી ટેવમાં બદલાઈ જાય છે, અને ટેવ સંજોગનું સ્થૂલ રૂપ ધારણ કરે છે. અધમ વિચારોથી વિપરીતપણું અને મદ્યપાનની ટેવો ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી કંગાલ અવસ્થા અને રોગી સંજોગો ઉત્પન્ન થાય છે; દરેક જાતના મહિન વિચારો નિર્બળ અને વ્યાકુળ કરે તેવી ટેવોનું સ્વરૂપ પકડે છે, અને દુઃખદાયક અને પ્રતિ-કૂળ સંજોગોનું સ્થૂલ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે: ખીક, સંશય, અને તે અનિશ્ચયના વિચારો નિર્બળ, બાંધણી, ને અદૃઢ ટેવો પાડે છે. જે નિષ્ફળતા, દરિદ્રતા અને દાસવત્ત્વ પરાધિનતાના સંજોગોને પેદા કરનાર છે: આજસુ વિચાર, અપવિત્ર અને અપ્રમાણિક ટેવોનું રૂપ લે છે, જે નીચ કર્મ કરાવનાર અને નિર્ધનતા લાવનાર સંજોગોને ઉત્પન્ન કરે છે: અદેખાઈ અને અપવાદ બરેલા વિચારો દોષારોપ અને બળાત્કારની ટેવોનું રૂપ ધારણ કરે છે, જેથી હાનિકારક અને જીવભી સંજોગો પેદા થાય છે. દરેક જાતના સ્વાર્થી વિચાર આપમતલખી ટેવોમાં ફેરવાય છે, કે જે યોગ યા વધારે દુઃખદાયક સંજોગોનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તેથી ઉલટું, દરેક જાતના ઉચ્ચ વિચારો, દયા અને કૃપાદૃષ્ટિની ટેવો પેદા કરે છે, જે આનંદદાયક ને સુખ-દાયક સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે: પવિત્ર વિચારો સહનશીલતાને આત્મસંયમ પેદા કરે છે, જે આરામ અને શાંતિના સંજોગમાં બદલાઈ જાય છે: હિંમત, આત્મશ્રદ્ધા અને નિશ્ચયની વિચારો મરદાની ટેવોમાં બદલાઈ જાય છે, જે ક્ષતેદ આપનાર, સમૃદ્ધિને સ્વતંત્રતા આપનાર સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે: ઉત્સાહભર્યા વિચારો સ્વચ્છતાની અને ઉદ્યોગી ટેવોમાં ફેરવાઈ જઈને આનંદદાયક સંજોગો પેદા કરે છે. નમ્ર અને ક્ષમાશીલ વિચારો નમ્રતાની ટેવોમાં બદલાઈ જઈ સંરક્ષક સંજોગો ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રેમાળ અને અસ્વાર્થી વિચારો આત્મવિરચ્છતિ અને પરચિંતનની ટેવો પાડી, અચલ ને સતત આત્માદી અને ખરી સંપત્તિના સંજોગો પેદા કરે છે.



સારી યા નહારી અમુક વિચારની શ્રેણિને તળગી રહેવાથી ચારિત્ર્ય અને સંજોગો ઉપર તેની અસર થવા વિના રહેજ નહિ. મનુષ્ય સીધી રીતે પોતાના સંજોગો પસંદ કરી શકે નહિ, પણ તે પોતાના વિચાર પસંદ કરી શકે અને તેથી આડકતરી રીતે, તોપણ ખાતરીથી, પોતાના સંજોગો ધડી શકે છે.

•જે વિચારોને મનુષ્ય બહુજ ઉત્તેજન આપતો હોય તેમને સંતુષ્ટ કરવાને, કુદરત તેને સહાય કરે છે, અને એવા પ્રમંગ આવે છે કે જે ઉભય-સારા તેમજ નહારા વિચારોને ઘણી ઝડપથી સર્પાટી ઉપર લાવશે.

કેાઇ મનુષ્ય પાતકી વિચાર કરતો બંધ પડે તો તેની તરફ આખી દુનિયા નમ્ર થઇ તેને સહાય કરવાને તત્પર થશે; તેને પોતાના નિર્બળ અને વ્યાધિસ્ત વિચારોને બાજુએ મૂકવા દેશે, અને જીએ! દરેક બાજુએ તેના દૃઢ નિશ્ચયને મદદ કરવાને પ્રસંગો પેદા થશે; તેને સારા વિચારો પોષવા દેશે, અને સખ્ત પ્રારબ્ધ તેને દારિદ્રાવરથા અને અપકીર્તિમાં બાંધી રાખશે નહિ. દુનિયા તમારું વિચિત્ર રંગદર્શક યંત્ર છે, અને નાના પ્રકારના રંગના મિશ્રણ જે દરેક ક્ષણે ક્ષણે તે તમારી સમક્ષ રજુ કરે છે તે તમારા નિરંતર વહેતા વિચારોનાં તદ્દન અનુકૂળ ચિત્રો છે.

“જેવા તમે થવા ધારો છો તેવા થશોજ; નિષ્કળ નિવડેલાં મનુષ્યો ‘સંજોગ’ જેવા નિર્માલ્ય શબ્દમાં બંદે સંતોષ માને; પરંતુ પુરુષાર્થી પુરુષો તો તેને તિરસ્કારે છે, અને તેની જાળમાંથી મુક્ત રહે છે. જોએ ‘દિગ્ગજાળ’ ઉપર સંપૂર્ણ આધિપત્ય પ્રાપ્ત કરે છે, શેખાબેાર અને પ્રખ્યાત નસીબને તાળે કરે છે, અને ‘સંજોગ’ના શિર્ષ પરથી રાજમુકુટ પડાવી લઇ તેને પોતાનો સદાનો સેવક બનાવે છે. મનુષ્યનું મનોબળ જે અવિનાશી આત્મામાંથી ઉદ્ભવતી એક અદ્રશ્ય શક્તિ છે તે કદાપિ ગમે તેવાં ભારે વિઘ્નો અને અંતરણ્યો આવી પડે તો પણ તેને બેદીને મનુષ્યને તેના લક્ષ્યબિંદુએ પહોંચાડે છે. જે આમ થવામાં વધુ વાર લાગે તો અધીરા ન થશો. પરંતુ સમજી જનની પેઠે ધૈર્ય ધારો; જ્યારે આત્મ-જ્યોતિ જાગે છે, અને પોતાનું સ્વામીત્વ સ્થાપે છે ત્યારે દેવતાઓ પણ તેની આજ્ઞા ઉઠાવવા અહર્નિશ હાજર રહે છે.”

શરીર મનનો દાસ છે, તે ઐશ્વર્યક અથવા અનૈશ્વર્યક માનસિક ક્રિયાઓને તાળે રહે છે. હૃદય વિચારોથી શરીરમાં રોગ પ્રવેશ કરે છે અને તેમાં આરોગ્ય અને શરીર ઉપર સડો પેસે છે; આનંદી અને ઉચ્ચ વિચારો પ્રમાણે કામ વિચારની અસર કરવાથી તેમાં જીવાંતી અને સૌંદર્ય આવે છે.

બાધિ અને આરોગ્ય, સંજોગની પેઠે, વિચારમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. નબળા વિચારો રોગી શરીરની મારફતે બહાર પડે છે. બચના વિચારો એ મનુષ્યોને બંદુકની ગોળાના જેટલીજ ઝડપથી મારી નાખ્યા છે એવાં ધણાં દહાંતો જેવામાં આવે છે, અને તે નિરંતર હજારો મનુષ્યોને જે કે થોડી ઝડપથી, પણ ખાતરીથી, મારી નાખ્યા કરે છે. જે મનુષ્યો વ્યાધિની પહીકમાં રહે છે તેમને રોગ થાય છે. ચિંતા ઝટ આપ્યા શરીરને બગાડે છે. અને તેવા શરીરમાં રોગ દાખલ થાય છે; અને મક્કિન વિચારો, જે કે શરીરવડે તેમનો ભોગ ન કરીએ તોપણ ત્વરાથી મજબૂતતંત્રને ઝટ છિન્નમિન્ન કરી નાખશે.

દૃઢ, સ્વચ્છ, અને સુખી વિચારથી શરીરમાં વીર્ય અને સૌંદર્ય વધે છે. શરીર, નાજુક

અને જેવું કરવા માગીએ તેવું થાય એવું, એક યંત્ર છે; તેના ઉપર જેવા વિચારોની છાપ પડે તેવી છાપ તેના ઉપર ઉઠે છે, અને વિચારની ટેવ તેના ઉપર પોતાની સારી અથવા નકારી અસર ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્યો અશુદ્ધ વિચાર વધારશે ત્યાં સુધી તેમનું રક્ત અસ્વચ્છ અને ઝેરી રહેવાનું, વિશુદ્ધ હૃદયમાંથી વિશુદ્ધ જીવન અને વિશુદ્ધ શરીર ઉત્પન્ન થાય છે. કૃત્ય, જીવન, ને આવિર્ભાવનું ઉત્પત્તિસ્થાન વિચાર છે; તે ઉત્પત્તિસ્થાનને શુદ્ધ કરો એટલે અધું શુદ્ધ થશે.

જે મનુષ્ય પોતાના વિચાર નહિ ફેરવે તેને તેના ખોરાકનો ફેરફાર સહાય કરશે નહિ. જે મનુષ્ય પોતાના વિચાર વિશુદ્ધ કરે તો તે પછી અશુદ્ધ ખોરાક પસંદ કરશેજ નહિ.

વિશુદ્ધ વિચાર વિશુદ્ધ ટેવ પાડે છે. પોતાની શરીર શુદ્ધિ નહિ કરનાર કહેવાતો- સાધુ સાધુ કહેવાય નહિ. જેણે પોતાના વિચાર દૃઢ ને વિશુદ્ધ કર્યા હોય તેને હાનિકારક જાતુની ગણના કરવાની કાંઈ જરૂર નથી.

જે તમારે તમારું શરીર ભળવવું હોય તો તમારું મન સંભાળો. જે તમારે તમારું શરીર ફરીને ખીલવવું ( શક્તિમાન કરવું ) હોય તો તમારાં મનને ઉચ્ચ બનાવો. ઝેરખાર, ધર્મ્યા, નિરાશા ને ઉદ્વેગના વિચાર, શરીરનું આરોગ્ય ને સૌંદર્ય છુટી લે છે. બદશિક્ષક ઝહેરા દેવયોગે નથી થતો; તે દુષ્ટ વિચારનું પરિણામ છે. ઝહેરાને બદશિક્ષક કરનાર કરચલીઓ જે મનુષ્યોને મારી નાંખે છે તે મૂર્ખાંધ, વિષયવાસના અને અહંકારથી ઉત્પન્ન થાય છે.

હું એક ૯૬ વર્ષની ડોશીને ઝાળખું છું. તેનો ઝહેરા એક કુમારીકોના મનોહર ને નિર્દોષ ઝહેરા જેવો છે. એક મધ્યમ વયના પુરુષને હું સારી રીતે બાળું છું. તેનો ઝહેરા કરચલીઓથી કદરૂપો થઈ ગયેલો છે. પહેલું આનંદી સ્વભાવનું પરિણામ છે; બીજું વિષયવૃત્તિ ને અસંતોષનું પરિણામ છે.

જેમ તમારા ઝોરડાઓમાં હવા અને સૂર્યના તાપને છુટથી આવવા ન દો તો તમારું રહેઠાણ સુખદ ને તંદુરસ્ત હોઈ શકે નહિ, તેમ આરોગ્યવાળું શરીર, સુંદર, સુખી અને શાંત ઝહેરા, આનંદ, શુભેચ્છા ને શાંતિના વિચારને છુટથી તમારા મનમાં આવવા દેવાનુંજ પરિણામ છે.

જદ્દ મનુષ્યોના ઝહેરા ઉપર કરચલીઓ હોય છે. કેટલીક કરચલીઓ સમભાવથી, કેટલીક દૃઢ ને વિશુદ્ધ વિચારથી, અને કેટલીક વિષયવાસનાથી પડેલી હોય છે. કોણ તે ઝાળખી શકશે નહિ? જેઓએ ધાર્મિક રીતે પોતાનું જીવન ગાળ્યું હોય છે તેઓની જદ્દાવસ્થા, અસ્ત થતા સૂર્યનારાયણની પેઠે, નિર્વેગ, શાંત અને સુખચેતનથી પકવ થયેલી હોય છે. ઝહે યોગા વખત ઉપરજ એક તત્ત્વેત્તાને મરણ પથારીએ પડેલો દોડે હતો. તે વય સિવાય બીજા કશામાં જર્જરિત થયો નહોતો. તેણે જેટલી શાંતિ અને સુખચેતનથી જીવન ગાળ્યું હતું તેટલીજ શાંતિ અને તેટલાજ સુખચેતનથી તે મૃત્યુને વશ થયો.

શારીરિક દુઃખ દુર કરવાને આનંદી વિચારના જેવો બીજો કોઈ પથુ વૈધ નથી; ઉદ્વેગ અને શોકની છાયાને વિખેરી નાખવાને શુભેચ્છા સાથે સરખાવી સહાય એવો બીજો કોઈ પથુ આશાસક નથી. હંમેશાં દ્રેષ, તિરસ્કાર વૃત્તિ, વદેમ અને ધર્મ્યાના વિચારમાંજ મશગુલ રહેવું તે પોતે જાતે બનાવેલા કારાગૃહમાં ગોંધાવા બરાબર છે. પથુ બધાનું બદ્ધ છત્તું, બધાની સાથે આનંદમાં રહેવું, બધામાં ધીરજ રાખી સારૂ ચોષતાં ચીખતું-એવા

અસ્વાર્થી વિચારના સ્વર્ગનાં દ્વાર છે; અને નિરંતર દરેક પ્રાણી પ્રત્યે શાંતિના વિચારમાંજ રહેવાથી અમર શાંતિ સંપાદન કરાય છે.

જ્યાં સુધી વિચાર અમુક હદેશ સાથે જોડાયેલો ન હોય ત્યાં સુધી કાંઈ પણ ઉદાપણ બરેલી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય નહિ. મનુષ્યજાતનો મોટો ભાગ વિચારના વિચાર અને ઉ- વહાણને જીંદગીના મહાસાગરમાં ગમે તેમ ધસડાવા દે છે. હેતુ વ્યાખ્યાનાય. રહિતપણું એક દુર્ગુણ છે, અને જે માણસ આશ્રિત અને નાશથી ખચીને પોતાનું વહાણ હંકારવા માગતો હોય તેણે આમતેમ ધસડાવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ નહિ.

જેઓ પોતાની જીંદગીમાં એક સુખ્ય હૃદયે રાખતા નથી તેઓ નજીક હેરાનગતી, ચિંતા, સંકટ અને આત્મદયા-જે બધાં નિર્બિજતાનાં નિશાન છે, તેના સહેલથી ભોગ થઈ પડે છે, અને તેઓ વિચારપૂર્વક યોજાનાં પાપની પેઠે (જે કે જીજ્ઞે રસ્તે થઈને) ખાતરીથી નિષ્ફળતા, દુઃખ, અને હાનિ તરફ દોરી લઈ જાય છે, કારણ કે શક્તિહીનતા વ્યવસ્થામાં અશક્તિ રહી શકે નહિ.

દરેક મનુષ્યે પોતાના અંતઃકરણમાં અમુક વાસ્તવિક હૃદયે ધારી તે સિદ્ધ કરવા મંજૂ રહેવું. તેણે આ હેતુને પોતાના વિચારોનું મધ્યબિંદુ બનાવવું. તે વખતના પોતાના સ્વભાવને અનુસરીને તે હેતુ આધ્યાત્મિક અથવા સાંસારિક વિષય સંબંધી હોય; તે ગમે તે હોય, પણ જે હેતુ તે મનુષ્યનું લક્ષ્ય છે તે ઉપર પોતાનાં વિચાર અને બળ એકત્ર કરી ધીમે ધીમે દૃઢતાથી દોરી જવાં. તેણે આ હેતુને પોતાનો સુખ્ય ધર્મ સમજવો, અને પોતાના વિચારોને ક્ષણભંજર ધારણા, અત્યાકાંક્ષા અને કલ્પનાઓમાં રખડવા ન દેતાં તેની સિદ્ધિ કરવામાંજ રચનાપટ્ટા રહેવું. આત્મસંયમ અને વિચારની ખરી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા સાફ આ જાદુસાહી રસ્તો છે. અને જે પોતાનો હેતુ પાર પાડવામાં તે વારંવાર નિષ્ફળ નીવડે (કારણકે નિર્બિજતાનો જ્યાં સુધી પરાજય ન થાય ત્યાં સુધી તે નિષ્ફળ નીવડે) તો પણ જે આરિત્યબળ તે આ રીતે સંપાદન કરે છે, તે તેની ખરી સફળતાનું માપ છે, અને ભવિષ્યમાં સત્તા અને વિજય મેળવવાનું આ નવું પ્રશ્નાનાથું બનશે.

જેઓ મહાન ઉચ્ચાભિલાષ સિદ્ધ કરવામાં દેખાતાં ભયની સામે થવાને તૈયાર ન હોય, તેઓએ પોતાને સોંપાયેલું કાર્ય ગમે તેવું નહવું જણાવું હોય તોપણ તે પોતાની ફરજ છે એમ ગણી તે વગર જૂઠું કરવા તરફ પોતાના વિચાર ચોંટાડવા.

માત્ર આ રીતેજ વિચારો એકત્ર કરી કેન્દ્રસ્થાન તરફ વાળી શકાય છે, તથા નિશ્ચય ને ઉત્સાહ વધારી શકાય છે; આમ કર્યા પછી સંપાદન થઈ શકે નહિ એવું કાંઈ પણ નથી.

જે નિર્બિજમાં નિર્બિજ જીવને પોતાની નિર્બિજતા માલમ હોય, અને “પ્રયત્ન અને કામના મહાવરાથી બળ વધારી શકાય છે,” એ સત્ય ઉપર શ્રદ્ધા હોય, તે આમ શ્રદ્ધા રાખવાથી એકદમ પ્રયત્ન કરવા મંડે છે; અને તે રીતે વધારે વધારે પ્રયત્નશીલતા, વધારે વધારે ધૈર્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરતો જાય છે, પોતાની જાતને ખીલવે છે અને છેવટે-નેનામાં અસાધિક બળ આવે છે.

જેમ કોઈ શરીરથી અશક્ત માણસ ખંતથી અને કાળજીપૂર્વક કેળવણીથી પોતે મજબુત થઈ શકે છે, તેમ નબળા વિચારવાળો મનુષ્ય સત્ય માર્ગે મનને વાળીને પોતાના વિચારોને મજબુત બનાવી શકે છે.

નિર્ભયતા અને હેતુરહિતપણું દૂર કરવું, અને અમુક હેતુ રાખીને વિચારવું, એ જે સખળ મનુષ્યો નિષ્કળતાને ક્ષેત્ર મેળવવાના રસ્તાઓમાંનો એક રસ્તા ગણે છે, જેઓ બધી સ્થિતિઓને ઉપયોગી બનાવે છે, જેઓ દૃઢતાથી વિચાર કરે છે, નિર્ભયપણે પ્રયત્ન કરે છે અને બહાદુરીથી સિદ્ધિ મેળવે છે, તેવા પુરુષોની પંક્તિમાં દાખલ થવા જેવું છે.

પોતાનો અમુક હેતુ લક્ષ્યમાં રાખ્યા પછી દરેક મનુષ્યે તેની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાને, જમણી અથવા ડાબી બાજુએ જોયા વિના, એક સીધો રસ્તો લક્ષ્યમાં રાખવો. શંકા ને ધાર્શ્તીને મનમાંથી સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરવાં જોઈએ. તેઓ વિશ્લેષ કરનારો તત્વો છે. તેઓ પ્રયત્નની સીધી લીટીને વાંકીચુંકા, નિર્ઘેક અને નિરૂપયોગી કરી તોડી પાડે છે. શંકા અને ભય ભરેલા વિચારોએ કાંઈ પણ સિદ્ધ કર્યું નથી, અને કદિ પણ કરી શકે નહિ. તેથી હંમેશાં નિષ્કળતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે શંકા અને ભયના વિચારો દાખલ થાય છે ત્યારે ઉચ્ચાભિલાષ, ઉદ્વેગ, કામ કરવાની શક્તિ અને બધાં દૃઢ વિચારો બંધ પડે છે.

• “આપણે કામ કરી શકીએ” એવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાથી કામ કરવાની ધ્રુજા ઉત્પન્ન થાય છે. શંકા અને ભય જ્ઞાનના કદા શત્રુ છે; અને જે મનુષ્ય તેમને ઉત્તેજન આપે છે, અને જે તેમનો નાશ કરતો નથી તે ડગલે ડગલે નિષ્કળ નીવડે છે.

જેણે શંકા અને ભય છૂટ્યાં છે તેણે નિષ્કળતા ઉપર વિજય મેળવ્યો છે. તેના દરેક વિચાર સામર્થ્ય સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે બહાદુરીથી બધી મુશ્કેલીઓની સામે થાય છે અને અક્ષયથી તેમને દૂર કરે છે. તે પોતાના હેતુઓને ખરે તાકડે રોપે છે, જે ખીલે છે અને તે પર ફળ આવે છે, અને તે ફળ અકાળે જમીન ઉપર ખરી પડતાં નથી.

ઉદ્દેશ સાથે નિર્ભયપણે જોડાયેલો વિચાર એક ઉત્પાદક શક્તિ થાય છે; જે મનુષ્ય આ જાણે છે તે માત્ર એક અનિશ્ચિત વિચારના અને ચંચળ લાગણીઓના ભારા જેવા મનુષ્ય રહેતો નથી પણ તે કરતાં કાંઈક વધારે દિવ્ય અને વધારે પ્રબળ થવાને તત્પર થાય છે; જે આ પ્રમાણે વર્તે છે તે પોતાની માનસિક શક્તિઓ જાણે છે અને તેમને શુદ્ધિ-પૂર્વક વાપરે છે.

મનુષ્ય જે બધું સંપાદન કરે છે, અને જે સર્વ સંપાદન કરવામાં નિષ્કળ નીવડે છે તે તેના પોતાના વિચારોનું જ પરિણામ છે. બરોબર વ્યવસ્થિત સિદ્ધિસંપાદન કર-થયેલા વિશ્વમાં, જ્યાં સમતોલપણાનો અભાવ સંપૂર્ણ નાશ સૂચવે છે વામાં વિચાર એક ત્યાં, દરેક મનુષ્યની જોખમદારી સંપૂર્ણ અને નીરાણીજ હોવી જોઈએ. સાધન.

દરેક મનુષ્યની નિર્ભયતા ને સખળતા, અશુદ્ધતા અને વિશુદ્ધતા તેની પોતાનીજ છે, ખીજની નહિ; ખીજને નહિ પણ તેણે પોતેજ મેળવેલી છે; અને તેઓને તે પોતેજ બદલી શકે, ખીજે માણસ કદી પણ તેમ કરી શકે નહિ. તેની સ્થિતિ પણ તેની પોતાનીજ છે, ખીજની નહિ. તેના અંતરમાંથીજ તેનું સુખ દુઃખ ઉદ્ભવે છે. જેવા વિચાર તે કરે છે તેવો તે હોય છે; જેવા વિચાર કરવા માણસ રાખે છે તેવો તે રહે છે.

જ્યાં સુધી કોઈ અશક્તિમાન મનુષ્ય સદાય લેવાની ધ્રુજા ન બતાવે, ત્યાં સુધી બળવાન પુરુષ તેને મદદ કરી શકે નહિ, અને તેમ છતાં પણ પેલા શક્તિહીન માણસે

પોતેજ શક્તિવાન થવું જોઈએ; જે શક્તિ ખીન્નમાં જોઈને પોતે વિસ્મય પામે છે તે શક્તિ, પોતાનાજ પ્રયાસથી ખીલવવી જોઈએ. તેના સિવાય ખીન્નું કોઈ પણ તેની સ્થિતિ બદલી શકે નહિ.

મનુષ્યો સામાન્ય રીતે એમ વિચાર કરતા અને કહેતા આવ્યા છે કે “એક મનુષ્ય જીલમી હોવાથી ધણા માણસ ગુલામ થાય છે; માટે આપણે જીલમીને ધિક્કારવો જોઈએ.” તોપણ હવે કેટલાક મનુષ્યોમાં, જેઓની સંખ્યા વધતી જાય છે તેઓમાં, આ સિદ્ધાંતને ઉલટાવી નાખવાનું અને “ધણા ગુલામ છે માટે એક જીલમી થાય છે, માટે આપણે ગુલામોને ધિક્કારવા જોઈએ.” એમ કહેવાનું વલણ જેવામાં આવે છે, આમાં સત્ય તો એજ છે કે જીલમગાર અને ગુલામ બંને અજ્ઞાનપણામાંજ કામ કરે છે, અને જે કે તેઓ એકબીજાને દુઃખ દેતા જણાય છે પણ તેઓ ખરી રીતે તો પોતાનેજ દુઃખ દે છે. જેના ઉપર જીલમ ગુજરતો હોય તેની નિર્બળતામાં, અને જે જીલમી હોય તેની ખોટ રસ્તે વાપરેલી શક્તિમાં, કુદરતનો નિયમ કામ કરે છે; એમ સંપૂર્ણ જ્ઞાની માણસ સમજે છે. ઉભય સ્થિતિનું દુઃખ જોઈને પૂર્ણ પ્રેમની લાગણીવાળો માણસ બેમાંથી એકનો દોષ કહાડતો નથી; સંપૂર્ણ દયાવાન પુરૂષ જીલમી તેમજ જેના ઉપર જીલમ ગુજરતો હોય તેમના ઉભયના ઉપર દયા દર્શાવે છે.

જેણે નિર્બળતાનો પરાજય કર્યો છે, અને બધા અરવાર્થી વિચાર દૂર કર્યા છે, તે જીલમી તેમજ જેના ઉપર જીલમ ગુજર્યો હોય તેમાંના કોઈના સંબંધમાં નથી; તે મુક્ત છે.

પોતાના વિચાર ઉમદા બનાવવાથીજ મનુષ્ય પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે, વિજય મેળવી શકે, અને સિદ્ધિસંપાદન કરી શકે. તે પોતાના વિચાર ઉચ્ચ કરવાની ના પાડવાથીજ પોતે અશક્ત, અધમ અને દરિદ્રી રહે છે.

કોઈ પણ મનુષ્ય સાંસારિક બાજુઓમાં પણ કાંઈ સિદ્ધિ કરે તે પહેલાં તેણે પોતાના વિચારોને દાસવત્ત્વ ને પશુવત્ત્વ વિષયાસક્તિમાંથી ખેંચી લઈ ઉચ્ચ કરવા જોઈએ. અલગત વિજય પામે તેટલા સાર સમસ્ત પશુત્વ ને આપસવાર્થ તજી ન દે તોપણ વધારે નહિ તો તેના થોડા ભાગનો પણ ભોગ આપવોજ જોઈએ. જે મનુષ્યનો પહેલો વિચાર અતિ મંજિત આસક્તિનો હોય તે કદી પણ શુદ્ધતાથી વિચારી અથવા પદ્ધતિસર યોજના કરી શકે નહિ; તે પોતાનાં સુગ્રમ સાધનોને શોધી યા ખીલવી શકેજ નહિ, અને દરેક કાર્યમાં નિષ્ફળ નીવડશે. પોતાના વિચાર ઉપર બહાદુરીથી સંયમ રાખવાનું શરૂ ન કરવાને લીધે તે પોતાનાં કાર્યો નિયમમાં રાખવાની અને મહાભારત જેખમદારીઓ માથે લેવાની સ્થિતિમાં હોતો નથી. તે સ્વતંત્રતાથી વર્તવાને, એકલોજ પોતાનું કાર્ય કરવાને, લાયક નથી. પણ જે વિચારો તે પસંદ કરે છે તે વિચારોથીજ આવ જંધાઈ ગયો છે.

યમ વિના વૃદ્ધિ અને મિદ્ધિ હોઈ શકે નહિ, જે પ્રમાણમાં મનુષ્ય પોતાના શુચવા-હાભરેલા પશુવત્ત્વ વિચારોના ભોગ આપે છે, ને પોતાની યોજનાઓને ખીલવવા અને પોતાના નિશ્ચય અને આત્મનિષ્ઠાને દૃઢ કરવા ઉપર પોતાનું લક્ષ્ય ચોંટાડે છે તે પ્રમાણમાં તે સંસારમાં વિજય મેળવી શકે છે. જમ જમ તે પોતાના વિચારોને ઉચ્ચ બનાવે છે તેમ તેમ તે વધારે બહાદુર, પ્રમાણિક અને ધાર્મિક થાય છે. તેની ક્ષત્તે વધારે ને વધારે થાય છે, અને તેની સિદ્ધિઓ વધારે શ્રેયસ્કર ને ટકાઉ થાય છે.

થઇ પડે છે, અને તેની વિસ્તાર પામતી શક્તિઓના વિસ્તારને બંધબેસતા પ્રસંગોની વૃદ્ધિને લીધે તે હંમેશને માટે આ કારણાનું છોડી દે છે. થોડાંક વર્ષ પછી આ યુવાનને આપણે એક પુખ્ત ઉમ્મરના માણસ તરીકે જોઇએ છીએ. અમુક મનોબળ તેણે સંપૂર્ણ ખીલવ્યાં છે અને તે મનોબળનો, આખા જગત ઉપર અસર થાય તેમ લગભગ અદ્વિતીય શક્તિથી ઉપયોગ કરે છે. અતિ મહાન જવાબદારીવાળાં કામનો તંત્ર તેના હાથમાં છે; તે બોલે છે અને જીતે! અસંખ્ય માનવીઓ પોતાનાં જીવન બદલી નાખે છે; નર અને નારીઓનાં જીવન તેના શબ્દો ઉપર આધાર રાખે છે, અને પોતાનાં વર્તન બદલે છે, તે સ્વર્ણનારાયણની પેઠે અચળ અને પ્રકાશવાન મધ્યધિદુ જોવા છે અને તેના ઉપર તેની પાછળ ફરતાં અસંખ્ય માણસોનાં પ્રારબ્ધનો આધાર છે. તેણે પોતાની યુવાવસ્થાનું સ્વપ્ન સિદ્ધ કર્યું છે. તે પોતાના આદર્શ સાથે મળીને એકરૂપ થઇ ગયો છે.

અને યુવાન વાંચક તમે પણ તમારા હૃદયનું સ્વપ્ન (ઉદ્યમ રહિત ધૃષ્ટા નહિ) સાફ કે ખોટું અથવા મિશ્ર, સિદ્ધ કરશો, કારણ કે જેને તમે યુગ્મ રીતે અત્યંત ચાહો છો તેના તરફ તમે દોરાશો. તમારા વિચારનાંજ યથાર્થ પરિણામ તમારા હસ્તમાં મૂકવામાં આવશે; તમે જે પેદા કરો તેજ તમે મેળવશો, કાંઇ વધારે યા ઓછું નહિ મળે. તમારા વર્તમાન સંજોગો ગમે તેવા હોય તો પણ તમે તમારા વિચારથી, સ્વપ્નોથી અને આદર્શથી અધમ સ્થિતિએ પહોંચશો, તેની તેજ સ્થિતિમાં પડી રહેશો યા ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરશો. તમે તમારા ઉપર સત્તા ચલાવનાર ધૃષ્ટા જેટલા, સંકુચિત અથવા પ્રબલ અભિલાષા જેટલા, વિસ્તીર્ણુ થશો, સ્ટેન્ટન કર્કશામ કેવીસના સુંદર શબ્દોમાં કહીએ તો “તમે હિસાબી ખાતામાં હિસાબ રાખવાનું કામ કરતા હશો અને તરતજ તમારા આદર્શોની અવરોધ કરનાર જે સ્થાન લાગતું હતું તેમાંથી બહાર નીકળશો, અને શ્રોતાજનોની સમક્ષ આવી ઉભા રહેશો—તે વખતે તમારા કાનમાં કલમ ને આંગળીએ શાહીના ડાઘ હશે—અને ત્યાંજ તેજ વખતે તમારા ઈશ્વર પ્રેરીત જ્ઞાનનો જોશબેર ધોધ વહેશે. તમે મેઘાં ચારતા હો, તો પણ તમે બરવાડનું ગીત ગાતા ગાતા પહોંચે મ્હોડે શહેરમાં વિચરશો; અને અંતરબળની નીકરતાથી ફરતા તમે અધ્યાપકની વિદ્યાશાળાએ જઈ પહોંચશો, અને યોડા વખત પછી તમને તે કહેશે કે, હવે મારે તમને કાંઈ વધારે શીખવવાનું નથી. આ રીતે તમેજ ઘેટાં ચારતી વખતે યોડા વખત ઉપર મહાન વસ્તુઓનાં સ્વપ્ન જોતા હતા તેજ હવે અધ્યાપક થયા છો અને તમે કરવત અને રંધો મૂકી દધ દુનિયાના લોકોને સુધારવાનું કામ માથે લેશો.”

જ્ઞાનરહિત, વિચારવિહીન, અને ઉત્સાહરહિત મનુષ્યો ખરી વસ્તુને ન જોતાં માત્ર તેની બાહ્ય અસરનેજ જોઈને બાગ્ય, પ્રારબ્ધ અને દૈવયોગની વાતો કરે છે. મનુષ્યો કોઇને દ્રવ્યવાન થતો જોઈને કહે છે કે “એ કેવો બાગ્યવાન છે!” બીજાને હુદ્દિમાન જોઈને કહે છે કે “એના ઉપર કેટલી બધી ઈશ્વરકૃપા છે!” તેઓ કોઇ ત્રીજાનું વિમળ ચારિત્ર્ય અને વિસ્તીર્ણુ અક્ષર જોઈ કહે છે કે “દરેક સમયે તેને પ્રારબ્ધ કેરી મદદ કરે છે!” અનુભવ મેળવવાને માટે તેઓએ સ્વેચ્છાથી જે દુઃખ, નિષ્ફળતા, અને અતિ શ્રમ વેઠ્યાં છે તેના તેઓ વિચાર કરતા નથી: તેઓએ જે ભોગ આપ્યા છે, જે અડગ પ્રવાસ કર્યા છે, ખુટી રીતે ફરાર દેખાતી વસ્તુઓમાં ફરતેફરતે નીવડવાને જે શ્રદ્ધા તેઓએ કામે લગાડી છે, અને આ રીતે

પોતાનાં અંતઃકરણનાં સ્વપ્ન સંપાદન કર્યા છે એ બધાનું તેમને બાન નથી; તે માણસને પોતે નથી જાણતા તેવી હૃદયની પીડાઓ ખમવી પડી હશે તેવાત તેઓ જાણતા નથી; તેઓ ફક્ત દેખાતો આનંદ જુએ છે અને હૃદયે “ પ્રારબ્ધ ” કહે છે; તેઓ લાંબી અને ડુંસાધ્ય સુસાદરી જોતા નથી પણ માત્ર તેનો સુખકર અંત જુએ છે, અને તેને “ સાદું નસીબ ” કહે છે; તેઓ કાર્યક્રમ સમજતા નથી, પણ માત્ર તેનું પરિણામ જુએ છે, અને તેને “ કિસ્મત ” કહે છે.

બધાં માનુષી કાર્યમાં ‘ યતન ’ને પરિણામની જરૂર છે, અને યતનનું બળ પરિણામનું ગાપક છે. પ્રારબ્ધ જેવું કંઈ છેજ નહિ. “ બદ્ધીસો ”—સત્તા, ભૌતિક, માનસિક અને આત્મિક વિભવ, એ બધી પ્રયત્નની ફળપ્રાપ્તિ છે; આ બધાં પરિપૂર્ણ કરેલા વિચાર, પ્રાપ્ત કરેલા ઉદ્દેશ, અને સિદ્ધ કરેલાં સ્વપ્ન છે.

જે સ્વપ્નને તમે તમારા મનમાં પરમપદ અર્પો છો, જે આદર્શનો તમારા મનમાં રાજ્યાભિષેક કરો છો—એ સર્વથીજ તમે તમારું જીવન બાંધશો અને તમે તેવાજ થશો.

ચિત્તશાંતિ ડહાપણનું એક સુંદર રત્ન છે. તે આત્મસંયમ સંપાદન કરવામાં લાંબા અને ધૈર્યવાન પ્રયત્નનું પરિણામ છે. તેની હાજરી સંપૂર્ણ અનુભવ અને વિચારના કાયદા ને ક્રિયાઓના અસાધારણ જ્ઞાનની નિશાની છે.

મનુષ્ય જે પ્રમાણમાં પોતાને વિચારથી થયેલું પ્રાણી સમજે છે તેજ પ્રમાણમાં પોતે શાંત પણ થઈ શકે છે, કારણ કે આવા જ્ઞાનથી ખીજા મનુષ્યો પણ વિચારનાં પરિણામ છે એમ તેને સમજાય છે, અને જેમ જેમ તે ખરી સમજશક્તિ ખીલવે છે અને કારણ કાર્યના નિયમથી વસ્તુઓનો આંતરસંબંધ વધારે ને વધારે સ્પષ્ટતાથી સમજે છે તેમ તેમ તે બડબડ કરી ગુસ્સે થવાનું, ને દિલગીર થઈ ડુંખી થવાનું બંધ કરી સમતુલ્ય, દૃઢ ને શાંત રહે છે.

પ્રશાંત માણસ પોતાની જાત ઉપર કેવી રીતે કાણુ રાખવો એ જાણતો હોવાથી ખીજાઓ સાથે કેમ અનુકૂળ થવું તે પણ જાણે છે; અને એના બદલામાં તેઓ તેના આત્મિક બળને માન તેમજ આદર આપે છે, અને સમજે છે કે તેઓ તેની પાસેથી કાંઈક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે અને તેના ઉપર શ્રદ્ધા રાખી શકે એમ છે. જેમ જેમ મનુષ્ય વધારે શાંત થતો જાય છે તેમ તેમ તેની ફત્તેહમંદી, અસર અને ભહું કરવાની શક્તિ હમેશાં માટે વધારે વિસ્તીર્ણ થાય છે. સાધારણ વેપારી પણ જેમ જેમ આત્મસંયમ અને સમાન-વૃત્તિ ખીલવે છે તેમ તેમ તેના વેપારની આબાદી વધતી જાય છે એમ જુએ છે, કારણ કે લોક તેની સાથે વહેવાર રાખવાનું વધારે પસંદ કરે છે.

દૃઢ ને શાંત મનુષ્ય તરફ સઘળા પ્રેમદ્રષ્ટિથી જુએ છે, અને તેને પૂજ્ય ગણે છે. તે એક સુકા પ્રદેશમાં વિશ્રામ આપનારાં ઝાંડ જેવો વા તે તોફાનના સમયમાં એક રક્ષક ખડક જેવો છે. “ શાંત હૃદય, મધુર સ્વભાવ, અને સ્થિતપ્રજ્ઞના જેવું સમતોલ જીવન કોને પ્રિય ન લાગે ? વરસાદ વરસતો હોય વા સૂર્યનો તાપ તપતો હોય, વા જોડાએ આ સુખ સંપાદન કર્યો હોય તેવા મનુષ્યો ઉપર ગમે તેવા ફેરફાર આવે તોપણ તેમના મનથી કંઈજ નથી, કારણ કે તેઓ નિરંતર મધુર, શાંત, અને નિશ્ચલ રહે છે. ચારિત્ર્યનું ચોક્કસ સમતોલપણ જેને આપણે ચિત્તશાંતિ કે સ્થિતપ્રજ્ઞાવસ્થા કહીએ છીએ તે આત્મવિકાસનો છેલ્લામાં છેલ્લો પાઠ છે; જીવનનું કૂલ ને આત્માનું ફળ છે. તે ડહાપણ જેટલીજ અમૂલ્ય છે, કનક કરતાં બરફે કુંદન ;

કરતાં પણ વધારે ધન્યતા લાયક છે. શાંત જીવનની સાથે સરખાવતાં પૈસા-પ્રાપ્ત કરવાની ધન્ય કૃતલી કુલ્લક લાગે છે-આનું શાંત જીવન સત્યના સાગરમાં, મોર્નંગ્સની નીચે, તોફાનની પહોંચ બહાર, અનાદ્યંત શાંતિમાં ગાળવામાં આવે છે !

આપણે જાણીએ છીએ કે ધણા મનુષ્યો પોતાના જીવનને દુઃખી કરે છે, જે બધું મધુર ને સુંદર હોય તેનો પોતાના તામસી સ્વભાવને લીધે નાશ કરે છે, ને પોતાના આરિત્યના સમતોલપણાનો નાશ કરી પોતાનું રક્ત દુષિત કરે છે ! જનસમાજનો મોટો ભાગ આત્મસંયમના અભાવને લીધે પોતાના જીવનો નાશ કરવા ઉપરાંત સુખની ખરાબી ફેરે છે કે નહિ એ એક સવાલ છે. આપણે જીવનમાં એવા કટલા થોડા માણસના સંસર્ગમાં આવીએ છીએ કે જે માણસો યથાર્થ રીતે સમતોલ હોય, જેઓ અતિ ઉત્કૃષ્ટ સમાન વૃત્તિવાળાં હોય કે જે સંસ્કારી આરિત્યનું લક્ષણ છે ! ”

ખરેખર, મનુષ્યજાત નિરંકુશ કામ ક્રોધાદિથી મોર્નંગ્સની માફક ઉછળ્યા કરે છે, અતિવાર્ધ ઉદ્વેગથી અતિ વ્યગ્ર થાય છે, અને ચિંતા ને શંકામાં ગોથાં ખાય છે. માત્ર ઠાઠો મનુષ્ય જેણે વિચાર ઉપર સંયમ મેળવી તેમને વિશુદ્ધ કર્યા છે તેજ આત્માના પવન અને તોફાનને પોતાના તાબામાં રાખે છે.

તોફાનમાં આમતેમ ધસડાતા આત્માઓ, તમે ગમે ત્યાં હો; ગમે તે સ્થિતિમાં પડ્યા હો, પણ આટલુંજ ધ્યાનમાં રાખો કે-જીવન રૂપી સાગરમાં સુખના દ્વીપો ખીલી રહ્યા છે, અને તમારા આદર્શનો પ્રકાશવાન કિનારો તમારા આવવાની રાહ જુએ છે. તમારો હસ્ત દૃઢતાથી વિચાર રૂપી સુકાન ઉપર રાખો. તમારા આત્મારૂપી વહાણમાં સર્વનિયંત્રિતા પરમાત્મા છે; માત્ર તે સુશુભ છે; તેમને જાગૃત કરો. ‘આત્મસંયમ’ એક બળ છે, વિશુદ્ધ વિચાર તે પરાક્રમ છે; શાંતિ એક શક્તિ છે. તમારા હૃદયમાં નીચેના શબ્દોનું સ્મરણ કરો. “શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ.”

## સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર મચાણ.

( લેખક: વાડીલાલ મોતીલાલ શાહ. )

[ આપણી આર્યજાતિમાં પ્રથમ ચાર વર્ષ હતી. પરંતુ સાંપ્રતકાળમાં તો અઢાર વર્ષ ગણાય છે. અને યાતિ અને પેટા યાતિઓ તો એટલી બધી વધી ગઈ છે કે ગણે પાર જલદી આવેજ નહિં. વર્ષ અને યાતિમાં જેવી રીતે અથોઅ વધારો થયો છે તેવો ધર્મ સંબંધે પણ થયો છે. હિંદુસ્થાનમાં અનેક પંથોના વાડા બંધાયેલા છે. આવા યાતિના કે ધર્મના વાડામાં દાખલ થનાર આપણે વાડાના માલીક અથવા રખારીની ગાયો જેવા બની ગયા છીએ. દવાઓ સંબંધે પણ તેમજ બન્યું છે. સંખ્યાબંધ જાહેરખર્ચોમાં પ્રસિદ્ધ થતી દવાઓના ગુણ દોપનો વિચાર કર્યા વિના તેની શબ્દજાળમાં આપણે મોઢ પામી ફસાઈ જઈએ છીએ, અને અકાળે મરણને શરણ થઈએ છીએ.

દીર્ઘાયુષ ભોગવવા અને તંદુરસ્ત જીવન ગુજારવા માટે આપણે અનેક જાતની દવાઓ કે ક્ષેપાનું સેવન કરવાની કંઈ જરૂર નથી. છતાં પણ દીર્ઘકાળથી આપણે એકાદ વાડામાં



પેઢી જાત દાખલ થએલા હોવાથી આપણે એ સંબંધી જરા પણ વિચાર કરી શકતા નથી, અને વાડાના માલિક જ્યાં હાંકી જાય ત્યાં જઈએ છીએ.

“જૈનહિતેષુ”માં એક લેખ શ્રી મહાવીર અને ગૌતમ વચ્ચેના સંવાદનો રમુજ અને બોધદાયક હોવાથી અમે નીચે દાખલ કર્યો છે તો એ લેખ સાધત વાંચવા અમારી વિનંતિ છે.—[ત્રી.]

“ભગવન!” સ્વાતંત્ર્યગિરિનાજ પર ચઢતા શ્રી મહાવીર પ્રત્યે ભક્તિપરાયણ ગૌતમ બોલ્યા “ભગવન!”

પણ પાછળ પડેલા ગૌતમ તરફ શ્રી મહાવીરે નજર સરખીએ કરી નહિ.

“પ્રભો!” ગૌતમે ફરીથી અરજ કરી “આ ચક્રી આવે એવા સીધા ડુંગર પર આપની સાથે ચઢતાં હું હાંકી જાઉં છું અને મહારાં આ વચ્ચેમાં પવન ભરાવાથી હું નીચે ખેંચાઈ જાઉં છું. દયા કરી જરા થોભશો? આપનો સહાયક હાથ મળે ધીરશો?”

“ગૌતમ! દુનિયામાંથી દેહધારી ભગવાન અને પ્રભુ તો ક્યારનાએ ‘મરી ગયા’ છે, તેની તને હજી ખબર નથી? અને ભગવાનની સાથે દયા પણ મરી ગઈ છે? હા...હા...હા...હા...” મહાવીર કહેતા હતા.

“વચ્ચે તને નીચે ખેંચી જાય છે તો શા માટે એ જાગને ફેંકી દેતો નથી? સ્વાતંત્ર્યગિરિની હવા ધૂણી અને વચ્ચેથી લધાવું: એ ખેંચાલ શું પરસ્પર વિરોધી નથી? શરીરનું કદરૂપાપણું હાંકવા માટે—દુનિયાને ઠગવા માટે—‘દુનિયાના વિદ્વાનો’એ વચ્ચે બનાવ્યાં અને ‘કુદરતી’—‘નાગા’ ટહેલવામાં પાપ મનાવ્યું—અનીતિ—જંગલીપણું મનાવ્યું; પણ તું તો હમણાં હવા જેવો કુદરતી—નાગો—શરમ વગરનો—‘જંગલી’ થવા જાય છે, તો ત્યાં આ વચ્ચે શાનાં? ફેંકી દે ‘દુનિયાના વિદ્વાનો’ની એ ‘જળ’ ને—દુનિયા તરફ પાછી!” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

“અને ગૌતમ! ‘દેવોના વક્ષમ’! ડુંગર પર વિહાર કરનાર તારા જેવા સિંહને વચ્ચેની જાળ હોવી એ ખ્યાલજ શું કદરૂપો નથી? દુનિયાના લોકો માટે નીતિ—અનીતિનાં વચ્ચે ‘સર્જનયજ્ઞ’ છે; સિંહો માટે તો ‘નહિ સર્જનયજ્ઞ’ એવી—સ્વાભાવિક—નમ્રવૃત્તિ જ છે. સિંહો અને શરવીરો માટે કર્યુંએ શરમભર્યું નથી, કારણ કે શરમ તેમના શખ્દકોપમાં જ નથી! શરમ અને બય એ બંનેને જોડો નિરવશેષપણે જૂની શકે એઓજ સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર ચઢી શકે. દેવોના વક્ષમ! નમ્ર થવાની—નમ્ર રહેવાની શરમને એ શરમભર્યો વચ્ચેમાં વીંટળાને ફેંકી દે—શરમભરી દુનિયા પર!” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

“અને હવે, દેવોના વક્ષમ ગૌતમ! સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર ચઢતાં પડી જવાશે માટે મહારો હાથ પકડવાની જે તું આજ્ઞા રાખે છે એ આજ્ઞાને અને એ બયને પણ હવામાં

\* સ્વતંત્રતાના ખ્યાલને ધિક્કારનારા અને તેને વહેંચણા તરીકે વગોવનારા ‘શુદ્ધાત્મ’ એ સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતા એ બે વચ્ચેનો ભેદ શિખવા દરકાર કરવી જોઈએ છે એક ‘સ્વતંત્ર’ મનુષ્યમાં (૧) આજ્ઞા કરનાર તેમજ (૨) આજ્ઞા ઉઠાવનાર બંને વૃત્તિઓની હાજરી હોય છે. વિરોધ, સમતુલ્ય માટે વાંચી કાળજીપૂર્વક આ આખો લેખ અને ખાસ કરીને સરવાડને શ્રી મહાવીરે કરેલો ઉપદેશ. સ્વાતંત્ર્યગિરિનું ખીલું નામ રાત્રિજ્યગિરિ. આ લેખમાંના દેખાવ આ લેખકને સ્વપ્નમાં આંખેહુલ જોવામાં આવ્યો હતો, જે સ્વપ્ન સમાપ્ત થતાં તુરંતજ લેખ લખી નાખવામાં આવ્યો હતો.

ફેંકી દે ! અને આશા કે ભય વગરનો ન્હાનો 'બાળક' બની જા" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

"ગુરૂદેવ ! જેવી આપની આજ્ઞા !" ગૌતમને કહ્યું; પણ મહાવીરની સહાયનો ત્યાગ શી રીતે કરવો-એ પાલવેજ કેમ ? એ વિચારમાં તે સ્થિર થઈ ઉભા હતા :

"ગૌતમ ! હું કદાપિ 'આજ્ઞા' કરતો નથી ! આજ્ઞા, પ્રાર્થના અને હાયવોમ્સ એ ત્રણ 'બલા'ઓ મહારાથી સદા દૂરજ નાસતી ફરે છે, એટલે હું ડરામણો છું. આ ત્રણે 'બલા'ઓ મહારાથી હારી છેવટે દુનિયાના લોકોમાં અને ખાસ કરીને દુનિયાના 'ધર્મિયો'માં તેમનાં પેટ ચીરીને પેસી ગઈ છે !" એમ શ્રી મહાવીર ગૌતમ પ્રત્યે કહેતા હતા અને ક્ષણમાં લપસી પડાય એવા એક પત્થરના શિખરપર નમ્ર સ્વરૂપમાં ઉભા ઉભા ખડખડ હસતા હતા.

પણ ગૌતમથી મર્મ સ્પર્શન થયો નહિ. એમના ગભરાટમાં હલટો વધારો થવા લાગ્યો. શ્રી મહાવીરની તીક્ષ્ણ આંખ તે પરિણામને જોઈ શકી હતી, પણ તેમાં જ્ઞાનનો અગ્નિ એટલો ભરેલો હતો કે ત્યાં દયાના બરફને અવકાશ મળે તેમ નહતું. તે સાગર જેવા ઉંડા, ડુંગર જેવા ઉંચા-ભવ્ય અને કઠણ હૃદયે ગૌતમ પ્રત્યે ફરી ખડખડ હાસ્ય કર્યું અને ફરી કહ્યું :

"દેવોના વૃક્ષ ! તું મહારો હાથ મારે છે ? હા...હા...હા...! તું મહારો હાથ મારે છે, પણ હું સ્ત્રી નથી ! હા...હા...હા...! દેવોના વૃક્ષ ! તું મને સ્ત્રી બનાવવા ઇચ્છે એ તારી ગુરૂમંત્રિ કે ? અને સાંભળ, હવે તને કહી દઉં છું કે સ્ત્રી હોય આપે તો છે પણ બદલામાં હૈયું લઈ લે છે ! હૈયું જતાં હિંમત તેની સાથેજ જાય છે; અને તેથીજ સ્ત્રીઓ આટલી બધી હિંમતવાળી છે, જ્યારે આજના પુરૂષો રોતડ, માથાકાંઠા, પારકા હાથની ડુંદપરજ શ્રવતા, સ્વપ્નલ અને સ્વમાનથી સહિત બન્યા છે. દેવોના વૃક્ષ ! જો હું ઇચ્છા કરવાની સ્થિતિમાં હોત તો આજના પુરૂષોને સ્ત્રી બનવાનું ઇચ્છત; કારણ કે તેથી તેમને કાંઈક વધારે 'માણસાઈ' પ્રાપ્ત થાત ! અને ગૌતમ ! આપણે તો માણસાઈ નહિ પણ દેવતાઈ-પરમદેવતાઈ-સિદ્ધાઈ હુંદવા આ ડુંગરપર નીકળી પડ્યા છીએ તે શું તું શ્રેષ્ઠી ગયો ?" એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

"ગૌતમ ! આજે સ્ત્રીઓ સ્ત્રીત્વને નીમકહલાલ નથી રહી, અને પુરૂષો પુરૂષત્વને. આજે બધાએ આરામને મનુષ્યત્વનું લક્ષણિંદુ માન્યું છે, અને કેટલાકે તો એશોઆરામને ! અને તેથી મુક્તિ પણ આરામનેજ કંઈપી છે. 'દુનિયાના માણસો'એ આ પ્રમાણે નીતિ-અનીતિ અને ધર્મ-અધર્મનાં ધોરણ રચ્યાં છે અને આરામ તથા સુખને પ્રાપ્તવ્ય કરાવી લૌકિક ચાસો રચી લોકોને એ બંધનોની 'શીળા છાંય'માં સાદસ વગરની-લેહેજત વગરની-ભય વગરની-કંગાલ કીટવત્ જાંદગી કે જીવે તેઓ 'સુખી જાંદગી' કહે છે તે શ્રવતાં શિખવ્યું છે. દેવોના વૃક્ષ ! તું પણ એ લૌકિક ધર્મમાંજ જન્મ્યો અને ઉછર્યો હોવાથી, તારો આત્મા પણ એજ ખ્યાલરૂપી અન્નથી ઉછર્યો છે અને તેથી તું બેડીઓને તોડતાં ડરે છે અને મારા હાથની આજ્ઞા કરે છે. પણ જાણ, આ દેવોના વૃક્ષ ! જાણ કે, લૌકિક નીતિ અને લૌકિક ધર્મને તોડવા-સંહારવા-નતું ઉત્પન્ન કરવા અને નવા વડે-લોકોને બડકાવી હિંમતવાન બનાવવા માટેજ હું મહારા 'ડુંગર' પરથી કવચિત્ 'નીચે ઉતરી' આવું છું. હું દરેક સ્ત્રીને નવી 'હિંમત' આપું છું, જે કે તેથી જૂની હિંમતના રખવાઓ

મહારાપર ઓછા પ્રહાર કરતા નથી. પણ તેથી શું? દરેક પ્રહાર મ્હારે મન આનંદનો નવો પાઠ છે! અને ઐતલાજ માટે હું આર્થ કરતાં અનાર્થ લોકોમાં વધારે જાઉં છું!” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

તથાપિ ગૌતમનો ગમરાટ હજી દૂર થયો નહતો. “ પ્રભો! હું તો આપનો ભક્ત છું-શિષ્ય છું; મ્હને તો આપે હાથ દેવો જોઈએ. ” એમ ગૌતમ કાલાવાલા કરતા હતા.

મહાવીરે આંખો બંધ કરી અને કહ્યું: “ હું ‘યુક્ત’ ઉપાડતો નથી અને મ્હારો શિષ્ય તારા જેવો-ગુરને શિષ્યામણ આપનો કે આજ્ઞા આપતો-હોય નહિ !

“ તું તે વખતે મ્હારો શિષ્ય થવા આવ્યો હતો કે જે વખતે તું પોતાને પીછા-નતો નહોતો. ગૌતમ! જે પોતાને પીછાની શક્યા નથી તે બીજાને શું પીછાને? અને મને પીછા-ન્યા સિવાય તું મારો શિષ્ય થવા આવ્યો તેથી શું દહાડો વળે? માટે પ્રથમ તું પોતાને પીછાન ઐતલે મને પીછાની શકીશ, અને મને પીછાનીશ ત્યારે હું તને મારા શિષ્ય તરીકે સ્વીકારીશ. દેવોના વક્ત્ર! મારો લોકાત્તર ધર્મ આવો છે! લૌકિક ધર્મોમાં એથી ઉત્તરુંજ અને છે; લોકો ગમે તે પુરપના પગને વળગી પડે છે, -તેના અંદરથી અંજ-ધને કે તેના સંગીતથી મુગ્ધ થઈને કે તેના બળને તાણે થઈને કે તેના છીછરા જ્ઞાનથી મોહી પડીને કે તેના પ્રપંચને નહિ જાણી શકવાથી અંજાઈ જઈને લોકો ગમે તે પુરપના પગને વળગી પડે છે અને તેના શિષ્ય બને છે, અને પછી તે સમાજ ભક્ષકો નીતિ અને ધર્મની જાણે મનમાનતી બનાવી તેમાં માંછલાં પકડે છે! દેવોના વક્ત્ર! મહાવીરનો લોકાત્તર ધર્મ એ સૌથી જૂનો છે! \* પોતાને જેઓ નથી ઝાળખી શક્યા તેમને, મહાવીર પોતાના શિષ્ય તરીકે કોઈ કાળે સ્વીકારતો નથી; પોતાનું સામર્થ્ય જેઓએ, હરકોઈ રીતે નથી પીછાનું તેઓ મહાવીરના શિષ્ય થવાને અધિકારીજ નથી. હા, ચોરોના શિરદાર મારા શિષ્ય બન્યા છે, વેશ્યાઓ મારી શિષ્યા બની છે, યુદ્ધમાં હજારોનો સંહાર કરી આવેલા રાતા હાથવાળા ક્ષત્રિયો મારા શિષ્ય બન્યા છે, એ ખરું છે; પણ તેઓ પોતાનું સામર્થ્ય પીછાની શક્યા હતા, એ સામર્થ્ય માટે શરમાતા નહતા, પણ સામર્થ્યને ઝાર વધારે પ્રકાશિત કરવા આહતા હતા તેથી તેઓ મારા શિષ્ય બની શક્યા હતા. શક્તિને ગુન્હો સહમજનાર, સાહસને મૂર્ખાઈ સમજનાર, જમીનપર પેટે ચાલીને દિવસ પૂરા કરવામાં નમ્રતા અને સદ્ગુણ માનનાર, હુંગર-ગુફા-સમુદ્ર-આકાશ-નાગ-સિંહ અને રાક્ષસથી ડરનાર ‘સદ્ગુણીઓ’ મારા શિષ્ય થઈ શકેજ નહિ! ગૌતમ! તું જમણામાં પડ્યો જણાય છે. હમણાં તું ‘સદ્ગુણીઓ’ ની સત્તામાંથી છટકીને સ્વાતંત્ર્યગિરિપર મ્હડવા લાગ્યો છે એથી કરીને તેઓ તારા ઉપર તેમની સઘળી શક્તિથી જાગ ફેંકવા લાગ્યા હોય એમ હું જોઉં છું. પણ સ્વાતંત્ર્યગિરિના ઓ પશિક! શું આ ખુદી આકાશી હવા તને મજબૂત કરવાને બસ નથી? આ પહાડી દેખાવ તારા બીતરને પહાડી બનાવવાને પુરતો નથી શું? જેને તું ગુર માનવા તૈયાર થયો છે તેની ફલગો અને વૃત્ત, બેંદરકાર જ્ઞાન અને ખડખડ હાસ્ય: એ સર્વ તને લોકજાળથી છૂટવાનું સામર્થ્ય આપવાને પુરતું નથી શું? ગૌતમ! હું કહી ગયો છું કે આ દુનિયામાંથી પ્રભુ પિટેહી થઈ ગયા છે અને હવે હું તને કહું છું કે પ્રભુ તારામાં અવતરવા માગે છે: બોલ, તું તે માટે તૈયાર છે? ”

\* ‘ જો લોગસ્સેઘ્નં ચરે ’ લોકપરંપરાએ-લોકોના રસ્તે ચાલતું નહિ, -શ્રી આચારાંગ સૂત્ર.

અને શ્રી મહાવીરે આખો ખોલી નાખી અને સંપૂર્ણ રૂઆબથી કહ્યું: “ગૌતમ ! દેવોના વલ્લભ ! ભાવી ભગવન ! ટટાર થા અને પહાડ પર ચડવા લાગ ! કૂદકા અને કૂલંગો ભારતો, ખીણોની મસ્કરી કરતો અને ટેકરીઓને થપાટ ભારતો ઉચો-ઉચો-ઉચો ચડવા લાગ !”

અને હવે ગૌતમના શરીરમાં વિદ્યુત્તંતો ઝબકારો થાય છે અને જીવો તે મંસ્તક ઝાટકી પગ ઉપાડે છે ! શરીર પરનાં સઘળાં વસ્ત્ર તેમણે હવામાં ફેંકી દીધાં છે.

વીશેક કદમ ચાલ્યા પછી એકાએક સિંહની ગર્જના સંભળાય છે. ગૌતમ ત્યાંજ ઠરી જાય છે અને તેમના મ્હોંમાંથી “બ્રભો ! સહાય કરો ! રક્ષણ કરો !” એ શબ્દો સ્વ-ભાવતઃ નીકળી પડે છે.

“ઓ ભયને ‘ઉત્પન્ન કરનાર’ દુનિયાના માછલા ! અહોનિશ ભયનોજ તડકાટ કરતો તને જોઈને, જે હું ક્રોધાદિ સર્વ વૃત્તિઓ પર જ્ય મેળવી ન ચૂક્યો હોત તો, તારા પર મને હમણાં અસીમ ક્રોધ ઉપજત. શું આ ભયભીત જીવની કાયમ રાખવા કરતાં સિંહના મ્હોંમાં જાતે પેસવાનું સાહસ વધારે આનંદદાયક નથી ? પેટે ચાલીને-રીખાઈ રીખાઈને દશ વર્ષ જીવતર લંબાવવા કરતાં કૂદકા ભારવામાં-નાચવામાં-હસવામાં-કેડવામાં-ચુદ્ધ કરવામાં વધારે ‘લહેજત’ નથી ? પારંકી મદદ-ઓશીઆળ-રક્ષણુવડે બચવાની ધનજા કરતાં ભયને મરદાનગીથી ભેટવામાં વધારે તન્દુરસ્ત સુખ નથી ? ઓ કુંકી છાતીના-નાજીક બદનના-ગુલામીની ગળથુથીવાળા-મનુષ્ય ! એ ભય તેજ સરજ્યો છે અને એવીજ રીતે ભયનો ભય પણ તુંજ સરજી શકે છે એ સત્ય યાદ કર ! એ સિંહ તને ડરાવે છે, પણ સિંહનો પણ કાન તું પકડી શકે છે તે શા માટે બૂલે છે ? સાંભળ, હું તને મારી પોતાની વીતક વાત કહું” એમ શ્રી મહાવીર કહેતા હતા.

“દેવોના વલ્લભ ! ધ્યાન દધને મારી કથા સાંભળ ! હું એકલા આ કુંગરપર બેઠો બેઠો ઉંચા અમર્યાદિત આકાશમાં ખેલતો હતો: લોકો એને ‘ધ્યાન’ દશા કહે છે, જો કે એ દશામાં તો અનેક યુદ્ધો ચાલી રહ્યાં હોય છે અને સમુદ્રસ્નાન તથા સૂર્યસ્નાન અને ભયંકર મજાઓ ચાલી રહી હોય છે તેની લોકોને જાણીજ ખબર છે !

“એટલામાં પાંચ-દશ ગાયોને લઈ એક ભરવાડ મારી પાસે આવ્યો. ‘હું કોઈ કોઈ વખત સહેરો અને ગામડાંઓમાં પણ જાઉં છું તથા લોકો મને કોઈ સાધુસંત તરીકે જાળખે છે; અને તેથી આ ભરવાડ મને જોઈને બોલ્યો: ‘અરે સાધુ ! મારે કામ પ્રસંગે જવાનું છે માટે હું આનું ત્યાં સુધીમાં આ ગાયો નાશી ન જાય તેની સંભાળ રાખજે !’ એમ બોલીને ભરવાડ ચાલતો યયો.

“દેવોના વલ્લભ ! તું સમજ્યો ? એ ગાયો અને ભરવાડને તું સમજ્યો ? લોકો એ ગાયો અને લોકોના ગુરુ એ ભરવાડ, તું સમજ્યો ? દેવોના વલ્લભ ! તું સમજ્યો ?

“તે ગાયોના ભરવાડે એમ વિચાર્યું કે હું પણ એક સાધુ હોવાથી ગાયોને બાંધી રાખવા-જાળવી રાખવાની કળા સારી પેટે જાણતો હોઈશ તથી, ઓ દેવોના વલ્લભ ! તેથી તે ભરવાડ મને તે ગાયો સાંપી ચાલતો યયો.

“પણ હું તો કુંગરની જમીન પર બેઠો સતો વાદળોની પેલી ખાર ઉડતો હતો-કૂદતો હતો: મને તે ગાયોની થી દરકાર હતી ?

“ આકાશમાં જઈ કંઈક મધેનુ લાવવાને શક્તિમાન હોવા છતાં એની પશુ ગરજ વગરનો હતું આ દુનિયાપરની ગાયોને શું કઈ ? દેવતાના વક્ષમ ! મને કશાની શી પરવા છે ? ”

“ મને તે ગાયોના ભરવાડ બનવાની પશુ ગરજ નહતી, તેમ તેમને તેમનું દૂધ ચોરી લઈ લાકડીથી મારનાર અને સદા બંધનમાં રાખનાર ભરવાડથી છૂટી કરવાની પશુ મને પરવા નહતી; કારણ કે, એ દેવોના વક્ષમ ! હું કુદરતના નિયમ અને કુદરતનું વળણ બરાબર જાણુ તો હોવાથી મને કોઈની દશાપર ખેદ થવોજ સંભવિત નથી. મારી ઉભારાઇ જતી શક્તિએ કાંઈની તૃષા છીપાવનાર કે સહાયક થઈ પડે એ જૂદી વાત છે; પશુ હું કોઈને માટે ખેદ કે કોઈના પર દયા કરવાના સ્વભાવવાળો નથી.

“ તેથી, એ દેવોના વક્ષમ ! હું તે ગાયોની બાગતમાં કરો પશુ વિચાર કરવાની દરકાર વગર મારા ઉડવા અને કૂદવામાંજ મશગૂલ રહો. ” અને મને આ પ્રમાણે બેતમા-વાળો જેમ પેલી ગાયોએ યોડા કલાકમાં ગામભણી રરતો લીધો !

“ બિચારી તે ગાયો ! ગૌતમ, તે કદાચ એવી આશા રાખતી હશે કે તેમના ભરવાડની પેઠે હું પશુ એમને દોહીશ, ખીલે બાંધીશ, ‘લીલું ઘાસ’ આપીશ, બે ચાર ગાળો અને ડચકારા પછી એકાદ દંડપહાર કરીશ.

“ બિચારી તે ગાયો ! તેમને ખુશ મેદાનમાં ચરવાની મના હતી અને લીલું ઘાસ લાવીને તેમના ખીલા આગળ નીરવામાં આવતું હતું, તેથી તેમાંજ તે ટેવાઈ ગઈ હતી અને એમાંજ તેમને ‘મુખ’ લાગતું હતું—બિચારી તે ગાયોને !

“ બિચારી તે ગાયો ! દોરડું અને દંડો એ હમેશ તેમની બાંધ આગળ રમી રહ્યાં હતાં અને તે તો તેમણે મારી પાસે જોયાં નહિ ! કહે, દેવોના વક્ષમ ! મહારાં પાસે ઉભા રહેવું એમને કેમ ગમે ?—બિચારી તે ગાયોને ?

“ પશુ સાંભળ, એ ગૌતમ ! મહાવીર કોઈ દિવસ લોકગણ પાસે બોલતો નથી અને ઉપદેશ કરતો નથી. ‘સિંહણતું’ દૂધ સુવર્ણપાત્રજ ઝીલી શકે, ખીજ ધાતુનાં વાસણ છરવી શકેજ નહિ, એ, ગૌતમ ! મહાવીર બરાબર જાણે છે; કારણ કે તે ગુફામાં પશુ જેમ શકે છે.

“ અને મહાવીરની બાપા ગેટલી ‘સિંહ’થી અને ‘બાળક’થી સમજી શકાય છે તેટલી ગાયથી અને લોકગણથી નથી સમજી શકાતી; અને ‘સિંહ’ના ઉચ્છવાસને ગાયો દુર્ગંધ માને છે ! એ દેવોના વક્ષમ ! એટલા માટે હું પ્રાયઃ ગુફાઓ સાથે કે પહાડોની ટોચ સાથે કે આકાશનાં વાહનાં સાથે કે મારા પોતાના ઉત્પન્ન કરેલા ‘વિચારો’ રૂપી ખુત્રો સાથે વાત કર્યાં કરું છું, અને કવચિત્ કવચિત્ કોઈ દુનિયા સાથે બળવો કરનાર ‘સિંહ’ મળી જાય તો તેની સાથે વાત કરું છું.

“ એ દેવોના વક્ષમ ! મહારૂં ડહાપણ—મહારૂં જ્ઞાન પહાડમાં અને ગુફામાં ગર્ભવંતુ થયું હતું, તેથી તે શહેરોમાં વસતા લોકોને માટે ભયંકર છે. મારૂં ડહાપણ એકાંત ગિરિ-શિખરપરની ‘શીલા’પર વીંચાયું હતું, અને તેનું બાળક જન્મની સાથેજ સહુદના તળાવથી આકાશના છેદા સુધી ફાફાફ કરતા લાગ્યું હતું. એ દેવોના વક્ષમ ! એ તનુરુસ્તી—એ મસ્તી દુનિયાને ભડકાવનારી છે; કારણ કે વાડામાં કે ઘરમાં ખીલે બંધાઈ રહેવામાં અને બે ગજની જમીનપર આજોટવા કે આસ્તે આસ્તે ચાલવામાંજ એમની સુરક્ષિત જીંદગીની સદીસવામતી છે ! ‘લીલી ઘાસ’ એમના ખીલે આવીને પડે, તે ખાઈને ત્યાંજ આજોટી

જવાની છૂટ મળે,—એ ‘ધર્મ’ એમને શિખવવા માટે વર્ષો અને યુગો સુધી અનંતા બરવાડોએ શ્રમ સેવ્યો છે!!

“અને ઓ દેવોના વક્ષમ! હુંગરે હુંગરે અને શુદ્ધાએ શુદ્ધાએ મારા ડહાપણે જલ્લેલાં મસ્ત બાળકો મોજુદ છે અને અનંતકાળ સુધી મોજુદ રહેશે; અને સૈકાઓ બાદ ગૌતમ! એ મસ્ત બાળકોને નહિ જોઈ શકનાર ગાયો પણ તે હુંગરાને પગે પડવા આવશે!”

“અને ગૌતમ! હસતો નહિ,—હું તારા જેવા સ્વાતંત્ર્યગિરિપર ચડવા નીકળી પડેલાંને પણ ઈશ્વર બનાવતાં વિચાર કરૂં છું—કેટલી બધી આનાકાની કરૂં છું, પણ એ ‘ગાયો’ તો પત્થરના ટુકડાને પણ ઈશ્વર બનાવી દેશે અને એને પગે પડશે! ગૌતમ! ગાયો અને ગાયોનાં બરવાડોમાં પણ શું ઝાણી મહત્વાકાંક્ષા છે?—ઝાણી ધીરતા છે? દેવોના વક્ષમ! એ મહત્વાકાંક્ષાપર તું હસતો ના; એ ગુણોનો સ્વીકાર લોકો કરતા નથી એજ દુઃખનો વિષય છે—એ ગુણને ‘પાપ’ માની શરમાઇ છૂપાવવા કેશીક કર્યા કરે છે એજ દુઃખનો વિષય છે. તેઓ પત્થરને ઈશ્વર બનાવે છે એજ સાબીત કરે છે કે તેમનું હૃદય બીજા કશા માટે નહિ પણ ઈશ્વરત્વ માટેજ તલસે છે; તો પછી નિર્બળતામાં સદ્ગુણ હોવાનું ‘મુખેથી કહેવાનું’ શા માટે હોડતા નથી અને શા માટે પોતાનેજ ઈશ્વર બનાવતા નથી એજ તારે આશ્ચર્યથી વિચારવાનું છે.

“પત્થરને પરમેશ્વર બનાવનારા પ્રત્યે તું હસતો ના, ગૌતમ! એમની એ ક્રિયા પ્રેરતી પ્રકૃતિને મહેજ દરેક પત્થરના ટુકડામાં છૂપાવી રાખી છે, ‘ઓ દેવોના વક્ષમ! તે, બધાને ગમે તે યુક્તિથી એમ પ્રેરણા કરે છે કે; પરમ ઐશ્વર્ય મેળવો—શક્તિ મેળવો—શક્તિમાં આનંદ છે—માટે તમે શક્તિવાળા વીર બનો, રે પત્થરને પણ શક્તિ બનાવો! પણ કળાબાજ બરવાડોએ લોકોને ગાય બનાવીને ભક્તિ શિખવી છે, તેથી, તે ગાયોનું હૃદય ઈશ્વરત્વને—શક્તિને પૂજે છે અને તેમની જીભ ભક્તિને પૂજે છે!

“તે ગાયો બરવાડને કહે છે: ‘તું અમારા શરીરમાંથી દૂધ દોહી લે, અમને સોડીઓ મારી લે, તારૂં દીક્રા ચાહે તેમ અમને વાપર; તારૂં શરણું એજ અમારો મોક્ષ છે.’

“નાગરિકો હાકેમને કહે છે: ‘અમારી પાસેથી કર લે, અમારાં શરીર જોઈએ તો તે પણ લે; અમે તારૂં લાંબું આયુષ્ય અને અમારા ઉપર તારો અચળ સર્વ માત્ર ઇચ્છીએ છીએ; અમે કાંઈ બદલો ચાહતા નથી; કારણ કે એજ સાચી વશાદારી કે ભક્તિ છે, અને એમાંજ અમારો મોક્ષ છે.’

“શિષ્ય ગુરને કહે છે: ‘મારૂં ધનજ માત્ર નહિ પણ તન અને વળા મન પણ—આત્મા પણ તને સમર્પણ છે! તું જે ધરમાવે તે મારી ‘નીતિ’ છે, તું જ્યાં દોરી જાય ત્યાં આ અધનું ‘મોક્ષ’ છે.’

“અને ઓ દેવોના વક્ષમ! આનું બોલનારા લોકગણનાં હૃદય તો પત્થરમાં પણ પરમેશ્વર હોવાનું સ્વીકારે છે, તે વાતનું તે વેચાવલાઓને ક્યાં સ્મરણ છે? માટેજ કહું છું કે હું ગાયો સાથે બોલતો નથી, બરવાડો સાથે બોલતો નથી; હું ‘સિંહો’ અને ‘બાળકો’ સાથેજ બોલું છું અને મારી પોતાની ઉત્પત્તિ કરેલી દુનિયાઓ સાથે બોલું છું. ખરેખર! દેવોના વક્ષમ! હું દુનિયાઓ ઉત્પત્તિ કરૂં છું અને ખરેખર, ઓ ગૌતમ! હું પરમેશ્વરો પણ ઉત્પત્તિ કરૂં છું!

હસ્તદોષ અને ગુપ્ત મલિન કુટેવોને લીધે લાખો અને કરોડો મનુષ્યો તન તથા મનથી પામમાલ થયે જાય છે, અને તેમને જાહેરખબરીયાં નીચ “ વૈદ્યરાજે ” અને “ ડૉક્ટરો! ” દવાઓ અને લેપ ખરીદવાની લાલચમાં ફસાવી ધન અને આબરૂથી પણ પામમાલ કરે છે. અલ્પસમજીતુ ઉછરતા જીવાનોને જેમ અને તેમ વધારે ગભરાવી-ભડકાવી પૈસા દઢાવી લેવાટી નીચ વૃત્તિવાળા આવા જાહેર ખબરીયા “ વૈદ્યરાજે ” અને “ ડૉક્ટરો ” ઘણાક તંદુરસ્ત જીવાનીઆઓને પણ પોતાના પુરુષત્વ વિષે શંકાશીલ બનાવે એવાં, અને જેઓ કુટેવો અને દુરાચાર કરવાનું ન જાણતા હોય તેમને શીખવે એવાં, અતિશયોક્તિવાળાં લખાણોનો પ્રજામાં બહોળો ફેલાવો કરે છે. એક યા બીજા કારણથી નામદં બની ગયેલ ઘણાક મનુષ્યો, પરણેલ અગર કુંવારી હાલતમાં મુંઝાધને આપઘાત કરવા પ્રેરાય છે. ડૉક્ટર કહેને કહે છે કે નપુંસકત્વ, નામદં, અને વધ્યત્વ અથવા વાંઝીયાપણાનાં દરદોમાં પણ જળોપચાર લાભદાયક નિવડે છે, પરંતુ વ્યાધિના ગભીરપણાનો વિચાર કરી મહિનાઓ અને વરસો સુધી ઉપચારો ચાલુજ રાખવા જેટલી ધીરજ હોવી જોઈએ.

ડૉક્ટર કહેને પોતાના અનુભવનો એક જાણુવા લાયક દાખલો નીચે પ્રમાણે લખે છે:—ત્રેવીશ વર્ષની વયનો એક જીવાન જે એક મોટી જાગીરનો વારસદાર હતો તે માંડી સલાહ લેવા આવ્યો હતો. પોતાના ખારમા વર્ષથી હસ્ત મૈથુનની કુદ કુટેવ તેને પડી હતી, અને તેને તે મુદ્દલ તજ શકતો નહોતો, તે ઉપરથી કોષ્ટએ તેને મારા ઉપચારો અજમાવી જોવાની ખાસ બલામણુ કરી હતી. રાતદિવસ તેને પોતાની કુટેવનાજ વિચાર આબ્ધા કરતા હતા, જેને લીધે બીજા કોઈ વિષયમાં તે પોતાનું મન પરોવી શકતો નહોતો, અને તેથી તેનાથી અભ્યાસ કરવો અશક્ય હતો. પોતાનું સર્વ બળ અજમાવવા છતાં પોતાની કુદ કુટેવને તાબે થયા વગર તેનાથી રહેવાતુંજ નહિ, દવાઓ અને ઉપચારો કરીને તો તે થાક્યો હતો, અને દુરાચારથી અટકવા જેટલું મનોબળ તેનામાં રહ્યુંજ નહોતું. છતાં કોઈ કોઈ વાર કેટલાક મહિના સુધી તે પોતાની કુટેવ મૂકી દેવામાં ફાવતો પરંતુ તે પછી એકાએક તે પાછો પોતાના અગાઉના કુર્મમાં અત્યંત વધારે આવેગથી ફસાતો હતો. તે આત્મર ઉદ્વેગ અને અસંતોષથી નિરંતર પ્રજળ્યા કરતો હતો, જગતમાં પોતાનું જીવન તેને નિષ્ફળ્યોથી લાગતું હતું, અને તેથી આપઘાત કરીને પોતાની જાંદગીનો અંત લેવા પોતાના વિચારમાંજ તે આમતેમ ફરતો હતો. આવા સંજોગોમાં તેનાં માતાપિતા તેને પરણુવા માટે આગ્રહ કરવા લાગ્યાં, પરંતુ પોતે કેવળ નપુંસકત્વને પામેલો છે, એમ લાગેવાથી પરણુવાનો વિચારજ તેને અત્યંત કંટાળા ભરેલો લાગતો. આવી મુઝવણમાં છેવટે પોતાની સર્વ આશાઓનો આધાર તેણે મારા ઉપચારો ઉપર રાખ્યો, અને જો તેમાં નિષ્ફળતા મળે તો પછી પરણુવાનું હમેશને માટે માંડી વાળવાનો તેણે નિશ્ચય કર્યો હતો.

“ મુખ્ય પરીક્ષાશાસ્ત્ર ”ને આધારે તપાસ કરતાં જણાયું કે આ દરદીની નામદં અને બીજી બધી હેરાનગતીનું મૂળ જીર્ણુ અગ્નિમાંજ હતો, અને તેથી તેનેજ સૌથી પહેલાં મટાંડવાની જરૂર જણાઇ. ગમે તેવો રોગી હોવા છતાં તે હજી ભર જીવાનીમાં હોવાથી, જળોપચારની સારી અસર તેના શરીર પર જલદી થશે એમ મને લાગવાથી તેના સાબળ થવાની સારી ખાતરી હતી તેને આપી શક્યો. એકનિષ્ઠાથી અને ધમધાકાર તેણે મારા ખતાવેલા ઉપચારો કરવા માંડ્યા તેથી માત્ર થોડાજ મહિનામાં તેની તબીબત ઘણીજ સુધરી. મારા સિદ્ધાંતની સત્યતાનો આ રીતે જખરો જવલંત પુરાવો મળ્યો. મર્યા, મરી, હોંગ, રાઇ,

માંસ, મદિરા ઇત્યાદિ વગરના, ક્ષોભ કે ઉશ્કેરણી ન કરે તેવા, કુદરતી ખોરાકની સહાય-  
તાથી મારા પાણીના ઉપચારો વ્યાધિના છેક મૂળમાં પહોંચ્યા અને તેનાં સર્વ દરદોને નિર્મૂળ  
કરી નાંખ્યાં. આ રીતે તેર માંસ જેટલી મુદતમાં નપુંસકપણું અને હસ્તમૈથુન અને  
તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી અન્ય ઉપાધિઓ સર્વે જેવી રીતે પેદા થયાં હતાં તેવીજ રીતે પોતે  
શમી ગયાં, મટી ગયાં. આવીજ સફળતાથી આવા પ્રકારના ઘણાંજી દરદીઓને સાર કર-  
વામાં આવ્યા છે.

### પ્રકરણ ૧૦ મું.

મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ, મધુપ્રમેહ અથવા મીઠી પેશાબનું  
દરદ, ચુરીમિયા, ઉંઘમાં પેશાબ થઇ જવાનું દરદ, યકૃત એટલે લીવરનાં દરદો,  
પિત્તાશ્મરિ અથવા પિત્તની પથરી, કમળો કે પિત્તપાંડુ, આંતરડાંના વ્યાધિઓ,  
પગનાં તળીયાં અને હાથેળીઓમાંથી બહુજ પરસેવો નિકળવો, કષ્ઠવાં.

શરીરની અદ્ભુત રચના અને ક્રિયાને જેણે ઉઠો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તેવાઓને  
ઉપર પ્રમાણે કેટલાંક દરદોને એકજ પ્રકરણમાં લેગાં મૂકવાં એ ઘણુંજ અવસ્થા વગરનું  
અને સ્થાપિત પદ્ધતિથી ઉલટું જણાશે, કારણ કે ઉપર લખેલાં દરદોમાં સમાનપણાનું કોઇ તત્વ  
તેમના જેવામાં આવી શકશે નહિ. આપધોપચારના હિમાયતીઓ પણ ઉપરના દરેક દરદને  
એક બીજાથી તદ્દન અલગ અલગ રોગ ગણે છે, અને તે દરેકને મટાડવા માટે ભિન્ન ભિન્ન  
પ્રકારનાં આપધો વાપરે છે. પરંતુ ડૉક્ટર કુહનેની શોધી કહાડેલી નવીન વૈદ્યવિદ્યાના  
મુક્તમદશંક ચંત્રવડે જેતાં ઉપર લખેલા સર્વ રોગોનો પરસ્પર સંબંધ અને સર્વને સમાન  
એવાં કારણ દેખાઇ આવે છે, આવું કારણ તે શરીરમાં ભરાઇ રહેલ વિભત્તીય પદાર્થોનો  
મળ છે; અને ખાસ કરીને ઉપર લખેલાં દરદોમાં તો તે મળના સંચય કે ભરાવની અસર  
મૂત્રપિંડ અને ચામડીના ઉપર થયેલી હોય છે, જેથી કરીને શરીરમાંથી મલિન રોગજનક  
પદાર્થોની કાઢી નાંખવાની તેમની મળોત્સર્ગક ક્રિયાઓ વિકારી થઇ ગયેલી હોય છે. વળી  
પચનક્રિયા વખતે હોજરીની અંદર વાયુઓ પેદા થઇ પેટ ચઢી આવે છે તે દરદનાં કાર-  
ણોનો પણ અત્રેજ વિચાર કરવામાં આવશે.

વાયુઓ થોડા પ્રમાણમાં હોય છે ત્યારે ખોરાકને આંતરડાંમાં આગળ હડસેલવાનું કામ  
કરે છે, જે કામમાં આંતરડાંની પોતાની કીડાની માફક સંકોચાદને હાલવાની ક્રિયા  
(Peristalsis) મદદ કરે છે. પરંતુ જ્યારે ઉપર કહ્યા તેવા કહોવારાના વાયુઓ બહુ  
વધારે પ્રમાણમાં પેટમાં પેદા થાય છે ત્યારે તે આંતરડાંની બાબુઓમાંથી પસાર થઇને  
લોહીમાં જળી જઇ આખા શરીરમાં પ્રસેરે છે. આ વાત વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા માટે  
દું એક દ્રઘાંત આપીશ. આપણી પૃથ્વી ઉપરનો જળસમુદ્ર સ્પષ્ટ રીતે મર્્યાદિત કરેલાં સ્થા-  
નોમાં તળાવ, સરોવર, નદી અને સમુદ્ર રૂપે પથરાઇ રહેલો હોય છે, અને તે રીતે જેમ  
મનુષ્યના શરીરમાં લોહીની નસો જ્યાં ત્યાં પથરાઇ રહેલી હોય છે તેમ પૃથ્વી ઉપર પણ  
ઉપર કહ્યા તેવા જળપ્રવાહો ફેલાઇ રહેલા હોય છે. પરંતુ આ ઉપરાંત અદ્રવ્ય વરાળ કે  
વાયુના રૂપમાં જળ સમમ વાતાવરણમાં અને પૃથ્વીમાં પ્રસરી રહેલું હોય છે. અનુગ



સંજોગોમાં વાયુરૂપ ધારણ કરવાના પ્રવાહીઓના આવા ગુણને લીધેજ દારૂપીનારના મગજમાં પણ દારૂની અસર તત્કાળ જણાય છે. આવે વખતે શરીર તો પ્રસ્વેદ એટલે પરસેવા અને પેશાબની મારફત આવાં ઝેરને પ્રવાહી રૂપમાં, અને ચામડીની મારફત તેમજ પ્રત્યાસ કે ઉન્નૈસની વાટે વાયુરૂપે કાઢી નાખવાની તજવીજ કર્યાજ કરતું હોય છે. જુદાં જુદાં મનુષ્યોના પરસેવાની, વાસમાં તફાવત જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ આવુંજ હોય છે. એક કેવળ નીરોગ મનુષ્યનો પરસેવો વાસ વગરનો હોય છે. પરંતુ જે મનુષ્યને અજીર્ણ રહ્યા કરતું હોય, જેના પેટ અને આંતરડાંમાં અનાજ સડતું હોય, અગર તો જેને તાડી દારૂ જેવી મહિન ચીજો પીવાનું વ્યસન હોય, અથવા તો વિનમ્તીય પદાર્થોના જમાવથી જેમનાં શરીર સ્પૂળ બનેલાં હોય, તેવાં સર્વે મનુષ્યોનો પરસેવો અને શ્વાસ ઓછા વધારે પ્રમાણમાં ગંધાતાં હોય છે, અને તેમની સમિપ જનારને કંટાળો આપે છે. આંતરડાંમાંથી અગર દારૂ વગેરેમાંથી શોહીમાં બળેલા વાયુઓને પ્રવાહીઓ સાથે બેળી દેઇને મૂત્ર સાથે કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન “કિડની” એટલે શુરદા કે મૂત્રપિંડ હમેશાં કર્યા કરે છે, અને પ્રસ્વેદ નલિકાઓ પણ પરસેવા રૂપે તેમને કાઢી નાંખે છે. આ રીતે જોતાં પેશાબ અને પરસેવો લગભગ એકજ જાતનું કામ કરે છે, અને તેમની ઉત્પત્તિ પણ એકજ સરખા મહિન વિનમ્તીય પદાર્થોમાંથી હોય છે. મૂત્રપિંડમાંથી ટીપે ટીપે આવતા મૂત્રથી મૂત્રાશયની કોથળી (Bladder) પુરતા પ્રમાણમાં ભરાય છે એટલે પેશાબ કરવાની હાજત આપણને થાય છે, અને શરીરને ગંભીર નુકશાનો થતાં અટકાવવા ઇચ્છતાં હોય તેવાં મનુષ્યોએ પેશાબની હાજતને જરાએ વાર રોકવી નહિ જોઇએ. આ બાબત તરફ બેદરકારી કરવી મુદ્દલ પાસવે તેમ નથી. દુર્ભાગ્યે ખોટી શરમ અને હાલના આપણા રિવાજો આ પ્રમાણે વર્તવામાં કેટલાક પ્રમાણમાં અંતરાય રૂપ નિવડે છે, જેને પરિણામે જરૂરી નીકળી જવાં જોઇતાં ઝેરી તત્વો મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં લાંબો વખત ગોંધાઇ રહે છે. ઝાડા અને પેશાબની હાજતોને દબાવવાથી થતાં ગંભીર નુકશાનો બાળકોને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાની અગત્ય તરફ માળાપો અને શિક્ષકોનું જેટલું વધારે ધ્યાન ખેંચાય તેટલું સારું છે. બાળકોનાં શરીરમાં પદાર્થોનું સ્વરૂપાન્તર કે ફેરફારો બહુજ ઝડપથી થતાં હોય છે, તેથી તેઓના શરીરમાં ઝાડા પેશાબના રોકાણથી બિવિધમાં ગંભીર પરિણામો પેદા થાય છે. બીજા સર્વે પ્રકારના મળની માફક પેશાબને પણ જરૂરી કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો મૂત્રાશયની અંદર તેમાં વધુ કોહોવારો અને નુકશાનકારક ફેરફાર (Fermentation and decomposition) થાય છે, અને તેથી તેની અંદરના પેશાબનો કેટલોક ભાગ વાયુનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને બાકી રહેલા પેશાબમાં ક્ષારોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે પાણીના અમુક જથ્થાને સમાવાને જેટલી જગા જોઇએ છીએ તેના કરતાં તેટલાજ પાણીની વરાળ સોળસે” કે સત્તરસો મણી જગા રોકે છે. આ રીતે મૂત્રાશયની અંદરના વાયુઓના દબાણને લીધે મૂત્રપિંડમાં તેવાર થતો પેશાબ મૂત્રાશયમાં આવી શકતો નથી પણ મૂત્રપિંડમાંજ ભરાઇ રહે છે અને ત્યાં ‘ફરમેન્ટ’ થવા અને કોહોવા લાગે છે. પેશાબ અગર દસ્તની હાજત તરફ જલદી ધ્યાન આપવામાં જો આવતું નથી તો પછી ઘણીવાર તે જતી રહે છે, અને આપણી મરજી મુજબ તરત પાછી આવતી નથી. પણ આવી રિયતિમાં ભરાઇ રહેલા પેશાબ કે મૂત્રનું શું થતું હશે ? મૂત્રાશયમાં તો તે ઝોહું થયું છે તેથી શરીરમાં બીજો કોઇ રસ્તો તે દાખલ

થએલું હોવું જોઈએ. આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તેમ મૂત્રનો કેટલોક ભાગ ગરમી અને કોહોવારાને લીધે વાયુરૂપ બની લોહીની મારફત આખા શરીરમાં ફરવા લાગે છે. આંતરકાંમાં ભરાઈ રહેલા મળની બાબતમાં પણ તેમજ બને છે. મૂત્રાશયની અંદરથી કેટલુંક મૂત્ર વરાળ રૂપે ઉડી જાય છે, ત્યારે તેમાંના ક્ષારના પીળા રંગના ઝીણા કણ મૂત્રાશય અને મૂત્રપિંડમાં બંધાય છે જે ધણીવાર તો અનુકૂળતા મળતાં પાછળથી બહાર નીકળી જાય છે. આવા પેશાબના ક્ષારના કણને બસે ગણા મોટા દેખાડે તેવા એક સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોવામાં આવે તો તે દરેક કણ પાસાદાર અને પીળા રંગનો દેખાય છે પરંતુ ધણા કણ એકલા હોય ત્યારે રાતા રંગના જણાય છે. મળપૂર્ણ અને નિર્બળ બનેલા મૂત્રાશયમાં જ્યારે ઉપર કહેલી રીતે ક્ષારના કણ બંધાઈને જલદી નીકળી જવા પામતા નથી ત્યારે

**મૂત્રાશયરિ કે પેશાબની પથરીનો રોગ થાય છે.** જેના ઉપચાર યોગ્ય આગળ વર્ણવવામાં આવશે. પેશાબની પથરી રૂપે જ્યારે બહુ બગડેલી હાલતમાં શરીર હોય ત્યારેજ અથવા તો બહુ અસ્વાભાવિક અને ખામીવાળો ખોરાક ખાવામાં આવતો હોય ત્યારેજ થાય છે. પાણીના ઉનામણા અથવા મીઠાનાં બાઈલરોમાં બહુ ગરમીને લીધે અને મેલા પાણીને લીધે જેમ ખાર (Scale or incrustation) નાં પડ બાંધે છે તેમ પેશાબની પથરી પણ બંધાય છે. જે ઉનામણા કે બાઈલરમાં મીઠું પાણી ઉકાળવામાં આવતું હોય તો ખારા પાણીના કરતાં ઘણો ઝાઝો ખાર બાંધે છે, તેજ પ્રમાણે પીવા ખાવાના પદાર્થોમાં ખતીજ ક્ષારો જેમ ઝાઝા ઉમેરેલા હોય તેમ પથરી બંધાવાના સંભવ ઝાઝા રહે છે. મૂત્રપિંડમાં ભરાઈ રહેલું મૂત્ર આસપાસની શરીરની ગરમીને લીધે ઉડી જવા લાગે છે, અને પાછળ રહેતા ક્ષારના કણ કે સ્ફટિકો (Crystals) એકત્ર થઈ બંધાઈ જાય છે. જ્યાં સુધી તેમનું કદ નાનું હોય છે ત્યાં સુધી મૂત્રની સાથે ધસડાઈને મૂત્રનલિકા (Ureters=યુરેટર્સ) ની વાટે તે મૂત્રાશયમાં પહોંચે છે અને ત્યાં સુધી કાંઈ પીડા કરતા નથી; પરંતુ જ્યારે તે મોટા થયેલા હોય છે ત્યારે મૂત્રનલિકામાંથી તે સહેલાઈથી પસાર થઈ શકતા નથી પણ મૂત્રની સાથે પસાર થવા જતાં વારે ધડીએ ભરાઈ રહી વેદના ઉત્પન્ન કરે છે જેને મૂત્રપિંડનું ચળ (Nephritic Colic) કહેવામાં આવે છે. મૂત્રના ક્ષારમાંથી બંધાયેલા કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ના ખુણા અણીદાર હોય છે જેને લીધે મૂત્રનલિકાઓના નાળુક શ્લેષ્મપડને હાનિ પહોંચે છે અને તે છોલાય છે. મૂત્રાશયમાં પણ આવીજ ક્રિયા બને છે. એટલે કે મૂત્રકૃષ્ણ આદિ વ્યાધિઓને લીધે (અર્થાત્ પેદુમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોનો બહુ ભરાવો થવાને લીધે) મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થઈ ગયો હોય છે તો મૂત્રપિંડમાંથી આવેલા ક્ષારના મોટા કણ (પથરીઓ) પેશાબ સાથે મૂત્રાશયમાંથી બહાર નિકળી જઈ શકતા નથી, પણ તેમાં ખીજ નવા નવા ક્ષારના કણ આવી આવીને ઉમેરાતા જઈ મોટી પથરી બંધાય છે. આવી મૂત્રાશયરિ કે પેશાબની પથરી મૂત્રાશયમાં વારંવાર આમ તેમ ગળડે છે તેથી તેના ખુણાઓ અણિદાર મટી જઈ તે ગોળાકાર બને છે, છતાં તેને બહાર કાઢી બાગીએ તો હમેશાં તે પાસાદાર કણ કે સ્ફટિકો (ક્રીસ્ટલ્સ) ની બનેલી જણાય છે.

જ્યારે જ્યારે પેશાબ શરીરની અંદર ભરાઈ રહે ત્યારે ત્યારે હમેશાં પથરી બંધાય જ એમ કાંઈ નિયમ નથી. કારણ કે કેટલીક વાર એમ પણ બને છે કે મૂત્ર એવી જાતનું હોય કે તે બધાનું રૂપાંતર થઈ વિજ્ઞતીય મળરૂપે તે શરીરમાં ગમે ત્યાં જઈ દરે છે.

આવી રીતે જાત જાતના રોગો પેદા થઇ શકે છે. દાખલા તરીકે, ફેફસાંના રોગો સંબંધીના આગલા પ્રકરણમાં વર્ણવેલ અધિઓ (Nodules) પણ આવી રીતે પેદા થઇ શકે છે. ડૉક્ટર કુહને લખે છે કે કેટલાંક વર્ષપર એક છોકરો મારી સારવાર નીચે હતો જેના આખા શરીરપર વટાણા જેવડી જેવડી અધિઓ બધે પથરાઇ ગઇ હતી. આ વિચિત્ર વ્યાધિનો આરંભ એવી રીતે થયેલો કે એક વખત શઘ્દીની ચસરને લીધે કેટલાંક દિવસ સુધી આ છોકરો પેશાબ કરી શક્યો નહોતો. આ દરમિયાન મારી પાસે લાવવામાં આવ્યો ત્યારે તેનાં સગાને મેં સમજાવીને કહ્યું કે જે પેશાબનો મળ શરીરમાં બસાઇ રહેવાથી આ અધિઓ થઇ હશે તો તો જળોપચારથી તે તુરંત જતી રહેશે, અને પેશાબરૂપે શરીરની બહાર નીકળી જશે. આ વાત તેમને ગળે ઉતરવાથી મારા ઉપચાર તેમણે સરકાર્યો જેથી થોડાક દિવસ પછી દરમિયાન બહુજ વધારે પેશાબ થવા લાગ્યો, અને તેમ થવું કેટલાક દિવસ સુધી ચાલુ રહ્યું. અને છેવટે આખા શરીરપરની બધી ગાંઠો એકાએક જતી રહેલી જેઠ દરમિયાન માને ઘણોજ અચંબો લાગ્યો. આ 'કેસ'માં મૃતના સ્વાત્તરથી બંને લિંગતીય મળની અધિઓ, શરીરમાં પુરતી જીવનશક્તિ હોવાથી યોગ્ય ઉપચાર વડે પુનઃ જોગણી જમને પેશાબરૂપે બહાર નીકળી ગઇ હતી.

અતિસાર અને બધકેશ પણ અગાઉ જણાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે માત્ર એક જ કારણથી, એટલે કે વિજાતીય મળનો શરીરમાં બસાવ થવાથીજ પેદા થાય છે. પેશાબની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવું, ફેર માત્ર આટલોજ કે શરીરમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને લીધે જે અંતરાય નડે છે તે સીધી રીતે નહિ પણ આડકતરી રીતે જણાય છે, એટલે કે ચામડીના અસ્વાભાવિક રંગ, બહુજ રતાશ, કપવા કે બહુજ ચેળ અને બળતરા થાય તેવી ફાક્ષીઓ, માથાનો દુઃખાવો, ગાંઠો, પથરીઓ વગેરે વડે પ્રકટ થાય છે. હુંકામાં બીજા રોગોની આરંભદશા આપણે અહિં અવલોકીએ છીએ.

મધુ પ્રમેહ-મીઠી પેશાબનો વ્યાધિ, એ પણ જે કે સ્ક્રાપિમાર કે મરડાને મળતોજ રોગ છે, (જે કે વિજાતીય પદાર્થોને બહાર નીકળવાના માર્ગ જુદા છે), તો પણ સીધી પ્રત્યક્ષ રીતે તે પ્રકટ થાય છે. શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમીને લીધે મધુ પ્રમેહવાળા દરમિયાન હદ ઉપરાંત તરસ લાગે છે, અને તેજ ગરમીના કારણથી શરીરની અંદર જે સોજા જેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે તેને લીધે આ કેસમાં બધકેશ અગર પથરી કે ગાંઠો પેદા થતાં નથી, પણ હદ કરતાં વધારે ઝડપથી પદાર્થો શરીરમાંથી પસાર થઇ જવા લાગે છે, અને સાથે સાથે શરીરના રંગો વિચ્છિન્ન થઇ જાય છે કે સડવા લાગે છે. આથી કરીને શરીરમાંથી બહાર પડતો પેશાબ રોગી, સડા કે ઉમરાણવાળો અને મીઠાશવાળો હોય છે પેશાબની પથરીનો રોગ અને આ મધુ પ્રમેહનો વ્યાધિ એ બંનેનાં લક્ષણો જે કે જુદાં હોય છે તો પણ તેમનાં મૂળ કારણોનો વિચાર કરતાં તે વસ્તુતઃ એકજ છે. આ દરમિયાન પીડાતા દરમિયાને ડૉક્ટર કુહનેનાં ખતાવેલાં સ્નાન બહુજ લાભ કરે છે; તેવાં સ્નાનથી શરીરની અંદરની વધારે પડતી ગરમી ઝાંછી થાય છે, અને તે રીતે હદ ઉપરાંતની તૃપ્તિ પણ મટે છે.

પેશાબની પથરી (મૂત્રાખરિ) અને મધુપ્રમેહ એ બંને રોગોનાં કારણો દૂર થઇ શકે તેવા એકજ પ્રકારના કુહનેના ઉપચારોથી તે દરેક મટાડવામાં આવ્યાં છે. આ ઉપા-

ચોથી મોટી પથરીઓ વિખરાઇ જઇ તેના નાના નાના કણ બની જાય છે જે સાધારણ રીતે પેસાબની સાથે બહાર નીકળી જાય છે. પથરીના દરદીઓને આ ઉપાયો કરતી વખતે આશ્ચર્ય ઉપજે તેટલો બધો વધારે પેશાબ થવા લાગે છે. દરદીઓ આશ્ચર્યથી પુછે છે કે આટલો બધો પેશાબ ક્યાંથી આવતો હશે, જો કે ઉપર કરવામાં આવેલા વિવેચનથી આ વાત તદ્દન સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે. એટલે કે, પૂર્વે જે મૂત્ર વાયુ કે વરાળરૂપે ઉડી જઇને શરીરમાં જ્યાં ત્યાં વિજાતીય દ્રવ્ય તરીકે જમ્મ હર્યું હોય છે તેને ચોખ્ખા ઉપચારથી ફરી પોતાના મૂળ માર્ગ પર લાવીને મૂત્રરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. કેટલાક એવાએ દરદીઓ અમારા અનુભવમાં આવ્યા છે કે જેઓને ખુલાસીને પેશાબ રક્ત કુંઠ-નેનાં બતાવેલાં સ્નાન લેતી વખતેજ થતો. આ ઉપાયોથી રોગનું કારણ જેમ જેમ દૂર થતું ગયું તેમ તેમ ધીમે ધીમે પેશાબના અવયવો પોતાની મૂળ સ્વાભાવિક નીરોગ સ્થિ-તિમાં આવી ગયા હતા.

મરહુમ જર્મેન શહેનશાહ પહેલા વિલીયમના દાખલા ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, પથરીના દરદવાળાઓ પણુ લાંબી જીંદગી ગુજરી શકે છે, કારણ કે શહેનશાહ વિલીયમના મૃત્તાશયમાં એક મોટી પથરી બંધાયેલી લાંબા વખતથી હતી છતાં તેઓ નેવુ વર્ષનું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શક્યા હતા. આનું કારણ એ હતું કે તેમના શરીરમાં વિજાતીય મળસંયમ એવી જગાએ જામેલો હતો કે બહુ તુકશાન કરે નહિ. પરંતુ તેમના પુત્ર શહેનશાહ ફ્રેડેરિકના દાખલામાં તેજ દરદ બહુ વહેલું અને વધારે સખત રૂપમાં પેદા થઇ આવ્યું હતું.

સિકતા મેહ કે “યુરીમીઆ” (Uræmia), નામના રોગમાં લોહીમાં અને આખા શરીરમાં “યુરીયા” નામનો દાર બહુ પ્રમાણમાં જેવામાં આવે છે, અને તે સાથે સાથે મૃત્તાશયનાં દરદો કે મૃત્તાખરિની પીડા પણ જેવામાં આવે છે. ડૉક્ટર કુદનેના શોધી કઢાડેલા મુખ પરીક્ષાસાધનાં કુશળ એવા મનુષ્ય તો આ દરદ શરૂ થતું હોય, અને જે વખતે દરદીને પોતાનેજ કાંઈ ખબર ન હોય તે વખતે પણ તેને પકડી કે પારખી કઢાડે છે. લોહીમાંથી અને આખા શરીરમાંથી “યુરીયા” દાર જેવાં વિજાતીય દ્રવ્યોને કાઢી નાંખવાનો અકસીર અને શીઘ્રવર્તિ એવો જોગોપચાર જેવો બીજો એક કલાન નથી.

મૂતરણી, હસ્તિમેહ (Enuresis, Bed-wetting) નામના રોગો કે જેમાં પેસાબને બંધ બરાબર હોતો નથી, અને તેથી રાત્રે ઉઘમાં પથારીમાં પેસાબ થઇ જાય છે અગર તો દિવસે પણ ટપક્યા કરે છે. અઘીલા (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ)ના વધવાથી, સર્વાંગ અશક્તિથી, પેટમાં દોરા જેવા કરમીયા પકવાથી, કબજિયતથી, મૃત્તાશયના વરમથી, અને ચોરીયા વધવાથી આ દરદ થતું જેવામાં આવે છે. પરંતુ આ બધાંનુંજે મૂળ કારણ શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો, ખાસ કરીને પેટમાં, સંચય થતો જોજ છે. આવાં દરદમાં મૃત્તાશયમાં ધણીવાર છિદ્ર પડે છે, જેમાં થઇને મૂત્ર ટપક્યા કરે છે. આવી હાલત થવાનું કારણ ધણીવાર એ હોય છે કે પૂર્વે થયેલા રોગોને ઝેરી દવાઓના જોરથી ખાજ હડસેલી દવામાં આવ્યા હોય છે. આ રોગ તેમજ

આંતરડાનું લગ્ગદર એ બન્ને ડૉક્ટર કુદનેના જોગોપચારથી મૂળમાંથી મરી જાય છે, અને વખત પણ પ્રમાણમાં ચોડો લે છે. ડૉ. કુદને કહે છે કે મારા આવા

દરદીઓ ધણીવાર યોડાક દિવસ કે અઠવાડિયામાં તદ્દન સાંજ થઇ ગયા હતા. પરંતુ જો વ્યાધિ જીર્ણ બની ગયો હોય, અગર તો ઝેરી દવાઓથી જીવનશક્તિ ધરી ગઇ હોય તોજ વધારે વખતની જરૂર પડે છે.

**મૂત્રાક્રમ્હ, મૂત્રાશયનો વરમ કે પ્લેઝ્મવિકાર**—જે પણ મૂત્રાશયના બાવિ ગંભીર રોગોની શરૂઆતની દશા હોય છે, અને તેમાંથી પથરી બંધાય છે અથવા તો સોજો વધતો ખીજ ગંભીર પીડાઓ લેખી ચાય છે. આ દરદમાં મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગમાં સોજો આવવાથી પેશાબ કરતી વખતે પીડા થાય છે. ખીજાં દરદોની માફક આ રોગનું કારણ પણ મળસંચયને લીધે અંદરની ગરમીનું અતિશય વધી જવું એજ હોવાથી તેનો સારામાં સારો ઉપાય ડૉક્ટર કુદનેનો જળોપચારજ છે.

આ સંબંધમાં ડૉક્ટર કુદને પોતાના અનુભવનો એક દાખલો આ પ્રમાણે લખે છે. લગભગ એક પચવાડીવાથી જેને મૂત્રાશયનો પ્લેઝ્મવિકાર થયેલો હતો તેવા એક દરદીને તપાસવા માટે મારે જવું પડ્યું. અહીંયા અથવા “ગ્રોસ્ટેટ ઝૉડ” એટલી બધી સ્વજ ગઇ હતી કે પેશાબ કરતાં ધણીજ વેદના વેદની પડતી હતી. તેમજ વધારામાં વળી દર દશ મિનિટે મૂત્રાશયમાં આંચકી કે ખેંચારા બહુજ નેરમાં થઇ આવતા હતા. દિવસે દિવસે પેશાબની પીડા વધતી જવાથી ઐદમા દિવસની સાંજે દાકતરે સળા મૂકી પેશાબ કરાવવા ધાર્યું, પરંતુ અહીંયા વગેરેના સોજાથી મૂત્રમાર્ગ એટલો તો સાંકડો બની ગયો હતો કે તેમ કરવું અશક્ય હતું. છેવટે દાકતરે દરદીને “ક્લોરોફોર્મ” સુંધાડી ખેભાન કરી સળા નાંખી પેશાબ કરાવવા ધાર્યું. પરંતુ દરદીને તે વાત પસંદ નહિ પડવાથી તેજ રાત્રે મને બોલાવવામાં આવ્યો. “ઉપચારમાર્ગન અને ધર્મજ્ઞ સ્નાન” પહેલીજ વાર આપવાથી પૂર્વે દશ દશ મિનિટે આવતી હતી તે મૂત્રાશયની આચકી બંધ પડી; એટલુંજ નહિ પણ બા કલાક સુંધી આ સ્નાન લીધા પછી તો દરદી 1 વના પીડાએ પેશાબ કરી શક્યો. આ સ્નાન પોણા કલાક સુંધી ચાલુ રાખ્યા પછી દરદીને પથારીમાં લેઇ જવામાં આવ્યો. શત્રિમાં દરદીને ખૂબ પરસેવો છુટ્યો, અને પછી મોટા જલ્યામાં પેશાબ વિના હરકતે થવા લાગ્યો. આ રીતે યોડાક દિવસમાં આ દરદીનો મૂત્રાશયનો પ્લેઝ્મવિકાર તદ્દન મટી ગયો.

**યકૃત (લીવર) નાં દરદો, પિત્તની પથરી, પિત્તપાન્ડુ**—વગેરે ખાસ કરીને ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે શરીરના જમણા અંગ તરફ વિજાતીય દ્રવ્યનો સંચય જમ્યો હોય. યકૃત અથવા લીવરની અંદર પિત્ત નામનો એક પદાર્થ તૈયાર થાય છે, અને પિત્તાશય (Gall-bladder) માં એકઠો થઇ પછી નાનાં આંતરડાં હોજરી સાથે જોડાય છે તે બાગમાં આવીને યોગ્ય સમયે રેડાય છે, જેથી પચનક્રિયામાં સહાયતા મળે છે એટલુંજ નહિ પણ ખોરાક કાઢી જતો અટકે છે. જ્યારે જ્યારે શરીરની જમણી બાજુએ મળસંચય થયેલો મફતમાં પિત્ત બનવાની ક્રિયામાં અંતરાય નડે છે ત્યારે ત્યારે તદ્દન જીલ્લજ જલ્યામાં પરસેવો શરીરમાંથી નિકળવા લાગે છે, પરંતુ જો ડાબી બાજુએ મળસંચય હોય છે તો તેમ બનતું નથી. મળ સંચયના સ્થાન કે સ્વરૂપના બેદે કરીને પિત્તાખરિ (પિત્તની પથરી), યકૃતનું બહુ કઠણ બની જવું, છત્તાદિ રોગો થાય છે. આવા બધા દરદીઓને જીજ, ધણીવાર જીર્ણ, ગંધાતા પરસેવાનું, અને ખાસ કરીને પગનાં તળીયાં હમેશાં પરસેવાથી ભીનાં રહેવાનું, દરદ હોય છે. શરીરની બહાર નીકળી જવાને બદલે લોહી સાથે શરીરમાં બધે ફરતા આવા પિત્તમાંથી પાણીનો ભાગ હડી જવાથી, તેમાં વિકારી ફેરફાર કે કહોવાયુ ચવાથી, અથવા તો તે વિવિજન થઈ જવાથી ચામડીનો રંગ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે તેવી

કાળાશ પકડે છે, જેને “યકૃતના ડાઘા” (Liver-spots) કહેવામાં આવે છે, અને યોગ્ય ઉપાયના અભાવે આગળ જતાં તેમાંથી પિત્ત પાન્ડુનો ગંભીર વ્યાધિ પેદા થાય છે. જળોપચાર વડે આ દરદો પણ બહુ આશ્ચર્યકારક ત્વરથી મટી જાય છે એવો ડૉક્ટર કુહને પોતાનો અનુભવ પ્રકટ કરે છે. અને તેવી રીતે સાબ થનારા દરદીઓનાં આંબારદંશક પત્રો પણ તેમણે પોતાના પુસ્તકને છેડે છાપેલા છે.

**પગે ખૂબ પરસેવો વળવો.**—ઉપરના વિવેચન ઉપરથી જોઈ શકાશે કે યકૃતનાં બિગાડને લીધેજ આ હરકત ઉભી થાય છે. આ કારણથી શરીરની જમણી બાજુએ મંજ સંચય થવા લાગે ત્વરથી, એટલે વર્ષો અગાઉથી, પગનો પરસેવો તે વાતની આગાહી કે ચેતવણી આપણને આપે છે. પરંતુ જ્યારે યકૃત અને પિત્તાશયનાં દરદો જ્યારે બહુજ વર્ષો જાય ત્યારે પરસેવો નિકળવો ઘણું કરી બંધ પડે છે. આમ બન્યા પછી મક્કમપણે દરદીની તબીબત બગડી જાય છે, કારણ કે દુર્ગંધ મારતો, કોહતો મલીન પ્રસ્વેદ શરીરની અંદર બરાઈ રહીને બીજા વધારે બરાબ રોગો, જેવા કે કુખવા, ખરબજાં, પાઠાં, વિદ્રધી ઇત્યાદિને જન્મ આપે છે, જેને મટાડવાનું કામ વધારે મુશ્કેલ અને વધારે વખત લેનારું નિવડે છે. કોમીક એસીડ જેવી દવાઓ વડે પગે થતા અતિ પ્રસ્વેદને જોરથી દબાવી દેવાથી પરિણામે દરદીજ તંદુરસ્તીને ઘણી હાનિ પહોંચે છે. પરંતુ સાધારણ રીતે દવાના ઉપયોગથી થતી આવી હાનિ બહુ કાળ સુધી, કહો કે વર્ષો સુધી પણ કદાચ જોવામાં આવતી નથી પરંતુ છેવટે કોઈ બહુજ ગંભીર વ્યાધિ રૂપે તે અવશ્ય પ્રકટ થાય છે, એક બહુ મોટો શહેરની સૌથી સુખ્ય અને મોટી ગટરના સુખ આગળ ઘણી દુર્ગંધ મારતી હોય તેથી તે ગટરનું મેંડું મુદ્દલજ બંધ કરી દેવું એ જેટલું ભૂખાઈ બરેલું છે તેટલુંજ દવાઓ વડે પગનો પરસેવો બંધ કરવાનું કામ અવિચારી છે. ખરી વાત છે કે આમ કરવાથી ગટરના સુખ આગળની દુર્ગંધ અને હરકત દૂર થઈ જાય છે, પરંતુ તેજ વખતે શહેરમાં જ્યાં જ્યાં મહામારીઓને જન્મ આપનારી દુર્ગંધ અને ગંદકી બરાઈ રહીને શહેરનું એકંદર આરોગ્ય અત્યંત બગાડે છે. શરીરની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવું.

આવાં ગંભીર પરિણામથી અગ્રાન હોવાને લીધે, અને દવાના હિમાયતી ડૉક્ટરોના મતથી દોરવાઈ જઈને ઘણાક દેશની સરકારો પોતાના સોલ્જરોને પગે થતો પરસેવો મટાડવા માટે કોમીક અને સેલીસીલીક એસીડ જેવી દવાઓ વાપરતા રહેવાની ભલામણ કરે છે. તેથી ડૉક્ટર કુહને આવા વર્તનથી થતાં નુકશાનો વિષે ગંભીર ચેતવણી સર્વેને આપે છે. કુહનેનાં બતાવેલાં વિવિધ સ્નાનો લેવાથી શરીરમાંથી મલિન પદાર્થો નિકળી જઈ પગના તથા હથેળીના ગંધાતા પરસેવાનું કારણ દૂર થવાથી તે હરકતો મટી જાય છે.

**કફા અથવા કુખવા અને ત્વચાનાં અન્ય દરદો.**—બહુ વારે ધીરજ યથા આવતાં આ દરદોને બહારનો દેખાવ કે સ્થાન ગમે તેટલાં જુદાં જણાતાં હોય તોપણ તે સર્વેનું મૂળ કારણ અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે એકજ હોય છે. ડૉક્ટર કુહને કહે છે કે મેં આવાં દરદો વાળા અસખ્ય દરદીઓને જળોપચારના એક સરખા ઉપાયોથીજ સાબ કર્યા છે, અને તે રીતે અગાઉ કહેલી વાતને વધારેની સાબીતી મળે છે કે પગ, હાથ, કે શરીરના પરસેવાને દબાવી દેનારી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી ચામડીનાં વધારે ગંભીર દરદો પેદા થાય છે. આ કારણથી આવાં દરદો તે બીજાં સાદાં દરદોનાં જુદાં સ્વરૂપો હોવાનું સાબીત થાય છે, અને તેથી તેમને ખરેખર નિર્મૂળ કરવા માટે કુદનેના ઉપચારો ખૂબ ખતરથી અને ધીરજથી વધારે લાંબો વખત બરાબર કરવાની જરૂર પડે છે.

## માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો તથા બહેરાપણું.

મી. ડબલ્યુ પી. ઇમારત બાંધવા માટે તૈયાર કરેલા માંચડા ઉપરથી પડી ગયો હતો અને તેના માથામાં સખ્ત ઇજા થઇ હતી. તેના શરીરમાં જે વિગ્નતીય દ્રવ્યોનો સંગ્રહ થયેલો તે સઘળા દ્રવ્યો તેના માથામાં ભરાવો કર્યો અને પરિણામે અસહ્ય પીડા થઇ. ડબલ્યુ પી. ખીલકુલ કામ કરવાને અશક્ત થઇ પડ્યો. તે નાનપણથીજ એક દાને તો બહેરા હતો, તેની આંખને પણ ઇજા થઇ હતી કે નેથી જે કે સાધારણ બધુ તે જોઇ શકતો પણ એકે આંખથી કંઈ સ્પષ્ટ દેખાતું નહિ તેથી દરેક વીજ માફ ન દેખાતાં બેઝડી દેખાતી હતી. તેની આમપાસના ડાકટરો આ રાખમના દરદને અમાધ્ય હોવાનો અભિપ્રાય આપતા હતા. કુદરતી ઉપચાર કરનારા દવાખાનામાં આઠ અઠવાડીયાં સુધી તેણે સારવાર લીધી, પણ કંઈ પરિણામ આવ્યું નહિ તે અમારી પાસે આવ્યો ને આઠ અઠવાડીયાં સુધી સારવારમાં રહ્યો. પંદર દિવસ પછી પોતાની સ્થિતિમાં ફરક થતો જોવામાં આવ્યો અને તેથી તે ઘણો ખુશ થયો હતો. તેને શરદી થવાની ઘણીજ ધારતી પેસી ગઇ હતી તે પણ દૂર થવા પામી હતી. તેણે પોતાના માથાના દરદને મટવાની આશા રાખી હતી તેથી જ્યારે છેવટના અઠવાડીયામાં તેના બહેરા થયેલા કાનથી સંભળાવા માંડ્યું ત્યારે તે ઘણીજ ખુશ થઈ ગયો હતો. સંભળવાની શક્તિ પાછી મેળવવાનો તેને ભારોસો હતો જ નહિ, તે તો અશક્ય હોવાનું સમજતો હતો.

આ સારવાર તેણે ઘેર પણ ચાલુ રાખી સ્નાન કરતો, ખોરાક પણ કઢા મુજબ ખાતો અને શહેર બહાર બગીચામાં ઉનાળા માટે બાંધેલા ઘરમાં સૂતો. તેણે મને લખ્યું હતું કે “છેલ્લા છ માસમાં મારી તબીબત કેટલી બધી સુધરી છે તે હું બાગ્યેજ લખી શકું તેમ છે. આ નવી સાંવારની રીતથી હું ખરેખર સુખી-વધારે સુખી થયો છું.” પાછળથી મને ખબર મળી હતી કે તેની આંખોમાં પણ સુધારો થયો હતો.

પી. ની પ્રાપ્તિમાં પણ લગભગ બીજાઓના જેવીજ સારવાર કરેલી હતી. સ્નાન, ઉધાડે પગે ફરવું અને હવા અને અજવાળાનું સ્નાન ( ઘણે ભાગે આખો દિવસ સૂર્યના તાપમાં અને ગરમીમાં રહેવાનું ) આપવામાં આવતું. દરદીને હવા અજવાળાનાં ઝુંપડાં બહાર બહારી હવામાં સુવામાં બહુ આનંદ પડતો.

ખોરાક તરીકે નરસ, કુટમ, ગરમ પ્રદેશનાં ફળો, દુધ, અને સહેજ બાખરી તથા માખણ આપવામાં આવતું. પી. મારી પાસે આવ્યો તે પહેલાંજ લગભગ ૧ વર્ષથી શાક-બાજી ખાનારો વેજટેરીયન હતો. અને કઠોળ, બટાટા, દુધ તથા કાચાં ફળો ખાતો, પણ તેને ઘણીજ મુશ્કેલીથી આવા ખોરાક ઉપર તેના કુટુંબનાં માણસો રાખતાં હતાં.

પી. ને મેં બતાવેલ કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખ્યા પછી તો તેને એટલી બધી મનઃ પડી કે તેના કુટુંબનાં માણસોને પણ તેણે પોતાના પક્ષમાં લીધાં. જે જે દરદીઓ ઉપર મેં પ્રયોગો કર્યા છે તેઓ બધા તો આ કુદરતી ખોરાકના એટલા બધા શોખીન થયા છે કે તેઓ ચાલુ એજ પદ્ધતિ પસંદ કરે છે. વળી તેમા ખોરાક તૈયાર કરવાની કડાકુટ બહુજ ઝાણી હોય છે. આ સારવારની અસર્યાતમાં તો પી. ની હુલ્લા એટલી બધી ઉઘડેલી હતી કે તેને ખોરાકની તાસિ થતીજ નહતી. પરંતુ પાછળથી આ હુલ્લા બધ પડી ગઇ હતી.

પર કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ, પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

## પેટમાંનો દુખાવો અને કરોડ રંજીતનો ક્ષય.

શ્રી. એસ.—૪૨ વર્ષની ઉમરનો હતો. તેને બહુજ પેટમાં દુખાવો થતો અને વાંસાની કરોડનો ક્ષય હતો. ઘણા મોટા દાકતરોએ તેને પેટમાં ગુમકું હોવાનું કહ્યું હતું. જો કે તેની હાલવા ચાલવાની રીત હવેથી કરોડનો ક્ષય હોવાનું ચોખ્ખી રીતે જણાતું હતું. જ્યારે તે અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે તેને ખાવાની ખીલકુલ શક્તિ નહતી. તેને એક રાત્રિમાં ૪૦ વખત તો ઉલટી થઈ હતી. તેને હવા અજવાળાના ઝુપડામાં રાખવામાં આવતો હતો. આંતરડાં abdomen ઉપર બીની માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા હતા અને તેથી ઉલટી થવી એકદમ બંધ થઈ ગઈ હતી. પાટા ઉપાડી લેવાથી પાંચી ઉલટી થઈ થઈ હતી. તેથી માટીની અસર ચોખ્ખી રીતે શું થઈ હતી તે માત્રમ પેડયું. કોઈ કોઈ વખત દરદીને કુદરતી સ્નાન કરાવવામાં આવતું અને તેની શક્તિ પ્રમાણે હવા અજવાળાનું પણ સ્નાન કરાવવામાં આવતું. આ રીતે ૧૦ દિવસ રહ્યા પછી માટી કાઢી લેવામાં આવી છતાં ઉલટી બંધ થઈ હતી. ત્યાર પછી દરદી બહુ સારી રીતે સોજો થતો ગયો. તેને ભુખ સારી રીતે લાગતી અને જે ક્ષણ ખાવાનાં ફેરાવેલાં તે ક્ષણ ખાવાથી તેને તૃપ્તિ પણ થતી હતી. ખાંધા પછી જરા પણ દુખતું નહતું અને કરોડનો ક્ષય પણ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગ્યો હતો.

## પેસાબનો અટકાવ અને શરૂઆતનું જળોદર.

એલ. જી. નામના શખસની ઉમર ૩૦ વર્ષની હતી. તે બે વર્ષ સુધી ખીમાર હતો તેથી નોકરી ધંધો પણ મેલી દીધો હતો. તેને પેસાબ બંધ અને શરૂઆતનાં જળોદરનું દરદ હતું અને તેથી ખોરાક ખીલકુલ પાચન થતો નહિ. તેને સળી મુક્યા સિવાય પેસાબ થતો નહિ. અને ૧૭૦ સોળ આવવા લાગ્યા હતા. તેણે ૨ વર્ષની ખીમારીમાં ૭૦ ડાક્ટરો જેમાં ૨૦ તો ઘણા બાહોશ લેખાતા હતા તેવાંને મોતાનાં દરદ માટે ખોળી વળ્યો હતો. સિવાય ઘણી જગ્યાએ હવાફેર માટે પણ ગમેશે તથા જુદા જુદા સેનેટેરીયમમાં પણ જઈ આવેલો પરંતુ આવી બધી કુદરત વિરુદ્ધની સારવારથી ઉપર ઉપરના દેખાતા કાયદા સિવાય કશું થયું નહિ. ઉલટી વધારે ખીમારી થતી ગઈ હતી. તે જ્યારે સંપ્રેમ્પર માસમાં અમારે ત્યાં આવ્યો ત્યારે લગભગ મરણતોલજ હતો. બંધ રહેલો પેસાબ બીજા રસ્તે બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરતો અને તે શરીરના બહારના ભાગમાંથી પણ જણાતો હતો. પગના ધૂંટણ નીચેની સાત સાત જુદી જુદી જગ્યાએથી જખમ જેવું યથ તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ તરીકે પેસાબ વહેતો હતો. દરદીની સ્થિતિ ગંભીર છે એમ અને એકદમ નંજીયું. તેને એકદમ હવા અજવાળાના ઝુપડામાં લઈ જવામાં આવ્યો કે જ્યાં ખુદી હવા તેને પુરતી મળી શકે અને પેટ-પેડું તથા (કોડની) મૂત્રાશય ઉપર બીની માટીના પાટા મેલવામાં આવ્યા હતા. આ માટી વારંવાર બદલવામાં આવતી હતી. વળી દરદીને કુટલીક વખત સૂરના તાપમાં ઝુપડાની બહાર ખુદા શરીરે રાખવામાં આવતો હતો. જમીનની શક્તિને તેના શરીર ઉપર પૂરી અસર કરવા દેવામાં આવતી હતી. પાંચીથી સ્નાન બહુ ઝોણું કરાવવામાં આવતું. પહેલાં દાયાં ફળ, નરસ, ફુટસ, ખેરાંડ અને પાછળથી દૂધ, માખણ અને આખરી આપવામાં આવતાં હતાં.

ઉપરની સારવાર શરૂ કરવાથી બે દિવસ પછીજ પેસાબ વધ્યો હતો અને ઝાડો પણ નિમમિત આવવા લાગ્યો. બીજા દિવસે તે ચાલી ચડ્યો હતો ને ચોથે દિવસે તો રીતસર



કેદરતી-તૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અગ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. ૫૬૩

ઉતાવળથી ચાલવા લાગ્યો હતો. બીજો અઠવાડિયે તેના પગના જખમો રુઝાઈ ગયા હતા અને તરતજ હુંગરોમાં તે એ ત્રણ કલાક સુધી દરવા જઈ શકતો હતો. આવી રીતે ન માની શકાય તેવી રીતે જલદીથી આરામ થવાથી આસપાસના લોકોમાં બહુ અન્યયની ફેલાઈ હતી અને એ અઠવાડિયાં પુરાં થયાં કે એકાદ છ કંઈ પણ દર્દ સિવાયનો બની અમને છોડી ગયો હતો. મારે કંઈવું જોઈએ કે તે વખતે સપ્ટેમ્બર મહીનો હતો. તેથી નંકડક હતી, અને તેમ ન હોત તો આટલી ત્વરાથી સુધારણા થાત નહિ.

### જ્ઞાનતંત્રની ગંભીર બીમારી.

મી. આર. ને એટલી અધી તે જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈ હતી કે છ મહીનાથી તેણે પોતાના કામ-ધંધો છોડ્યો હતો. રાત્રે તે તેને હિંમત ન આવતી અને આમતેમ લથડીયાં મારતો, અને સન્નિપાત હોય તેમ આજીવન સુધી થઈ શકતો હતો. તેને ખાસ કરીને હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેવરાખ્યાં. હવા અજવાળાનાં સ્નાન લેતાં ૫ દિવસ થયા પછી તે માસમાં વરસાદ હતો તેવે દિવસે તે પ્રથમ શાંત થયો. પછી તેમાં જલદી સુધારો થયો હતો અને હુંક મુદતમાં પોતાને ધંધે ફરી લાગી શક્યો હતો. બીજી સારવાર તો હંમેશા માફકની હતી. જો કે થંડી ઋતુએ બહુ મદદ આપી હતી. જ્ઞાનતંત્રની બીમારીમાં થંડાં હવા અજવાળાનાં સ્નાનની વિધિ બહુ ગુણકારક જણાઈ છે.

### ન્યુમોનીયા-સન્નિપાત.

એક માણસ ન્યુમોનીયાની બીમારીથી ૬ અઠવાડિયાથી પીડાતો હતો અને દવા દારૂ કરી થાક્યો હતો. જંગળોનાં આવતા પહેલાં તેને ખાસ એકજ ઓરડામાં ગોંધી રાખવામાં આવ્યો હતો. અમે તેને પુષ્કળ પાતો કરી થંડીથી શરદી થવાની ભીતિ દૂર કરી. પછી તરતજ તે પુષ્કળ શરીરે કલાકો સુધી થઈ શક્યો હતો. પહેલેજ દિવસે સાંજે તે બરાબર આનંદી જણાયો. તેના પોતાના અભિપ્રાય પ્રમાણે છ અઠવાડિયાંમાં દવા-દારૂની માથાકૂટ કરવા છતાં જો ફાયદો થયો હતો તેના કરતાં ૧ દિવસમાં વધારે ફાયદો તેને જણાયો હતો. ચોડા દિવસ આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી તેને તદ્દન આરામ થઈ તે સુખી થયો હતો. આ પ્રમાણે જુનાં દરદીમાં પણ કેટલી ત્વરાથી આરામ થાય છે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

### પાચનશક્તિની અવ્યવસ્થા.

મીસ એલ. નામની એક સ્ત્રીને પાચનશક્તિની બહુજ અવ્યવસ્થા થઈ ગઈ હતી અને કૃત્રિમ ઉપચારો કર્યા સિવાય દસ્ત થતોજ નહિ. કાચાં ફળો ખાવાનું તથા હવા અજવાળાનું સ્નાન તથા ઉધાડે પગે દરવા જવાની સારવારથી પાંચમે દિવસે તેને ફાયદો જણાયો હતો. અને તેને ઘણો આરામ તથા શાંતિ વળી હતી. આ નુકસાનકારક અને ચાહુ દરદ ઘણી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ તે આવા સાદા ઉપચારથી નાશ પામ્યું હતું.

### જળોદર.

એ. ને જળોદર થયું હતું અને ઠાકરોએ “અસાધ્ય” દરદ છે એમ કહેલું. જંગ-ઓર્નમાં હવા અજવાળાનું સ્નાન તેણે ખતથી લેવા માંડ્યું. ૫મ અને ૫૦મ નીચેનો ભાગ મુજબે હતો તેના ઉપર મારીના પાટા બાંધવામાં આવ્યા. વળી તેને હવા અજવાળાનાં જુપડામાં ગંજવામાં આવતો હતો તથા રાત્રે બને તેટલી બારીઓ ખુલી રાખવામાં આવતી

પેદા કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

હતી. વળી તેને કુદરતી ખોરાક સિવાય ખીજું કંઈ આપવામાં આવતું નહતું. પહેલેજ અઠવાડિયે આરામ જણાયો હતો.

એ. એ જોઘાદર માટે ૧૨ દિવસ ફક્ત સારવાર ફેરી હતી. તેટલા થોડા વખતમાં એટલે બધા ફેરફાર થયો હતો કે તેના દાંતરને બહુ અન્યથા ઉત્પન્ન થઈ હતી. પણ આવા ગંભીર દરોઘામાં આટલી ટુંકી સુદંતની સારવારથી આપણે સંતોષ માનવો જોઈએ નહિ. ઘેર ગયા પછી ખીલકુલ બેદરકારીથી તેણે જીવન ગાળવો માંડ્યું, જેના પરિણામે તેને થોડા વખતમાં વધારે માંદગી થઈ હતી.

### ગળાનું દરદ.

કે. નામનો એક માણસ શિક્ષકનો ધંધો કરતો હતો તેને ગળાનું દરદ ધણી વરસથી હતું અને ધણી સારવાર કરવા છતાં કંઈ લાભ ન થવાથી તે જંગમોર્નમાં આવ્યો. ગળાની આબુઆબુ માટીની પટ્ટીઓ તથા ખીજ સાધારણ કુદરતી ઉપચારોથી તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો હતો.

### માથાપર થયેલ ભીંગડું.

પોલ પી. નામના એક ઊકરાને માથા ઉપર મોટું ભીંગડું હતું. ફળના ખોરાકથી તથા હવા અજવાળાની સારવારથી તેના શરીરની અંદરનાં વિઝતીયાં દ્રવ્યો દૂર કરવામાં આવ્યાં. ભીંગડાં ઉપર ભીની માટી મેલવામાં આવતી, અને તેથી ઊકરાને સારો આનંદ થતો જણતો. ચાર અઠવાડિયાં આ પ્રમાણે કરવાથી ભીંગડું સદંતર નાશ પામ્યું હતું.

### બરડાની કરોડ રજીનનો ક્ષય.

આર. કે. ને બરડાની કરોડનો ક્ષય થયો હતો. તેણે ૧૪ અઠવાડિયાં મથકુર થયેલી ડાઘરી સંસ્થામાં ગાળ્યાં પણ કંઈ વળ્યું નહિ તેથી થાકીને તે જંગમોર્નમાં આવ્યો. ત્યાં તેને લાંબા એન્ડ એર હવા અજવાળાના સ્નાનથી ધણી સારો ફાયદો થયો. તેના પગ ઉપર માટીના પાટા બાંધવામાં આવતા. ૧૪ દિવસ પછી તે ધીમે ધીમે ધણી વખત ચાંપી શકવા લાગ્યો. ચાલવામાં તેના પગ ફેરી જતા તે ધીમે ધીમે બધું શાંત થઈ ગયું. એટલે છેવટ આ દરદ હતું એવું નિશાન પણ રહ્યું નહિ. આપણે ચોક્કસ રીતે જોયું છે કે કેટલાક હલેવાતા અસાધ્ય રોગો પણ ખરા કુદરતી ઉપચારોથી નાશ પામે છે.

### દાંતનું દરદ.

ઓ. પી. નામના એક શખસને દાંતનું સખત દરદ હતું. તે દરદથી ત્રાહ ત્રાહ પોકારી ગયો હતો. જુદા જુદા દાંતના દાંતરોએ દાંતની વચ્ચેની પોલ બંધ કરી તથા ખીજ પીડાશામક ઝેરી ધ્વજો દ્વારા પણ ફેકટ. પછી જ્યાં વધારે દરદ હતું ત્યાં બહાર ગાલના ભાગ ઉપર માટીનું બંધાણ કર્યું. કેટલાક દિવસ પછી આ સારવારથી દરદ તદ્દન શાંત થયું. આવા સાદા ઉપચારથી દરદ મટી જવાથી તે અન્યથા થયો અને પહેલાં તેનાં દરોઘાં પ્રથમ દાંતરોની સારવાર કરી દાંતનું તુકસાન થવા દીધું તેને માટે તેણે દીલગીરી બતાવી. આ ઉપચાર કરે ધણું વધુ થઈ ગયાં. પ્રથમ વારંવાર દરદ થતું. હાલ તો દરદ થતુંજ નથી એટલે કે માટીની સારવારથી ક્ષણિક શાંતિ થાય છે તેવું નથી; પરંતુ કાયમનો ફાયદો થાય છે અને દરદનાં કારણોનો નાશ થાય છે.

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. પૃષ્ઠ

### હાડકાનો ક્ષય અને સડો.

જી, આર! ને પગના હાડકાનો ક્ષય અને સડો થયો હતો. છ મહીના સુધી તેને હોસ્પીટલમાં રહેવું પડ્યું હતું. પગ ઉપર જે વખત વાઢકાપ કરવામાં આવેલ અને એક હાડકું કાઢી પણ નાખવામાં આવેલું હતું. પણ પગને કંઈ ફાટદો થયો નહિ, અને પગને કાપી નાંખવાની જરૂર હોવાનું ડાક્ટરોએ કહ્યું; તેથી તે જંગમોર્નમાં આવ્યો અને ત્યાં રેતી, માટી તથા ખીજ ધાંતુની મેળવણી કરી તેની પોટીશ લગાવવાથી તથા ખુશ્કી દવા, ફળાદિ આવાશ્ય સારો થયો હતો, અને આ યુવાન માથુસે ઓપરેશનમાં દુઃખ ભોગવ્યું અને હેરાન થયો તે નકામું અને ખીનજરૂરનું હતું. કારણ કુદરતી સારવારથી તેના પગ જલદી અને વધારે સારી રીતે મરી જત. જે કે કુદરતી રીતે હાડકું જે ગયું તે પાછું આવી શક્યું નહિ, પણ પગને ઘણો સારો ફાયદો થયો. જે કે ચાલવામાં તો તેને સહેજ લંગડાવું પડતું હતું.

### ટાઇફોઇડ તાવ અથવા કાળજીવર.

એન. જી. નામના દસ વર્ષના છોકરાને ટાઇફોઇડ તાવ આવતો. તેની માએ કાગળ લખી મારી સલાહ માંગી હતી. મે તેને લખેલું કે પ્રથમ તો તેણે સદર છોકરાને તદ્દન નસ ખુદ્દાં મારી બારણાંવાળા ઝીરડામાં રાખવો. અને તેને જેમ બને તેમ ઝોઝો ખોરાક આપવો તથા દરરોજ એક વખત કુદરતી સ્નાન કરાવવું. આ પ્રમાણે સારવાર કરવાથી બે ત્રણ રોજમાં તાવ જતો રહ્યો હતો. તે છોકરાની માએ ડાક્ટરને પૂછ્યા સિવાય આ કુદરતી ઉપચાર કરેલ તેથી તે ડાક્ટર તો બહુજ અજ્ઞય થયો હતો. અને તેણે પોતાની ભૂલ છુપાવવા કહેલું કે મારી તે દરદત્ત નિદાન કરવામાં કંઈ ભૂલ હશે અને તે ટાઇફોઇડ તાવ નહિ હોય. જે કે પહેલાં તેના શરીર ઉપરનાં ચાકાં જેમ તેણે ટાઇફોઇડ હોવાનું જાહેર કર્યું હતું.

આપણા કુદરતી સાદા ઉપચારથી ઘણી વખત ડાક્ટરોને અજ્ઞયથી અને મુંઝવણ પેદા થાય છે.

આરામ થયા પછી એન. અને તેની મા મને મળવાને જંગમોર્ન આવ્યાં અને તાવ ગયા પછી તે છોકરાને બહુજ આનંદ અને હિસાહ પ્રાપ્ત થયો હતો. જે તેની માને પ્રથમથી કુદરતી ઉપચાર કરવા વિષે જ્ઞાન હોત તો ટાઇફોઇડ તાવ પેદા થયો તે પેદા થાતજ નહિ અને શરીરમાં પેદા થયેલ વિજાતીય દ્રવ્ય ખીજ સવડ અને સહેલાઈથી દૂર કરી શકાત. છોકરાની માતાએ એ દરદને વખતે ગભરાટ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ કુદરતી જીવન તેમનાં છોકરાં ગળે તેવું લક્ષમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવા તત્ત્વજીન કરવી જોઈએ, તો દરદ કે મોત તેમના છોકરાથી દૂર થશે.

### સર્વોગ અશક્તિ.

મીસ. એ. એ. ને જ્ઞાનતંત્રની બીમારીથી ઘણી નબળાઈ થઇ ગઇ હતી અને તેનું માથું હમેશાં ભરેલું જણાયું. તે બરાબર ચાલી શકતી નહોતી. જંગમોર્નમાં ૧૫ દિવસ મારવંદ થયા પછી મીસ એ. એ. એ એક દિવસમાં ૧૧ કલાક સુધી ચાલવાની કોશિશ કરેલી તે ફોતેલમંદ નીવડી હતી. આ ઉપરથી જણાય છે કે ખોરાકમાં ફળ ફુલ લેવાથી તથા દવા અજ્ઞાતાના સ્નાનથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. આપણામાં એવી મુઠ્ઠાબરેલી

૫૬૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અભોધ ઉપાય છે.

માન્યતા છે કે માંસના ખોરાકથી મક્કિત આવે છે. પરંતુ ઉપરના દાખલાથી જણાય છે કે માંસના ખોરાકથી નખળાઈ આવેલી તે ફળના ખોરાકથી ત્રપાટાનંદ મળી ગઈ હતી.

### તાણુ. (Convulsions).

બી. ની રહીશ મીસીઝ જી. ને આંચકાની (convulsions) ખીમારી હતી. તેના ગળા ઉપર માટીની પોટીશો રાખવાથી થોડા વખતમાં તે શુદ્ધિમાં આવી જતી હતી. માટીની પોટીશનો કેટલો બધો ઉપયોગ છે તે ઉપરથી જણાય છે.

### શુદ્ધાતુ ભગંદર. (Fistula of Rectum.)

જે. જેડ. ને શુદ્ધાના આંતરડાનાં ભગંદરતું દરદ થયું હતું અને જ્યારે તે જંગબોર્નમાં આવ્યો ત્યારે તેના ઉપર વાદકાપ થયેલી હતી. જે. જેડ. ની સ્થિતિ ગંભીર હતી. તેને બેસવાને માટે રખરતું ઝોરીકું રાખવું પડતું હતું. મેં તેના સારા થવાની આશા છોડી હતી કારણ તેના દરદવાળા ભાગમાં માટીની પોટીશ બાંધી શકાય તેમ નહતું અને બહારના કંઈ ઉપચાર થઈ શકે તેમ નહતું, પરંતુ પાછળથી તેને બીલકુલ આરામ થયો હતો. તેનાં કાગળમાંથી નીચેનો ઉતારો હું આપું છું.

“આજે હું કહી શકું છું કે હું તદ્દન સારો થયો છું અને મારા કામ ઉપર જઈ શકું છું. આ માટે હું જંગબોર્નને અને તેની દેવી હવાને આભારી છું. હું તો જો કે જંગબોર્નમાં બહુ થોડો વખત રહ્યો છું તો પણ દરેક દરદીને ત્યાં જવાની હું ભલામણ કરીશ. કારણ જંગબોર્નમાં દરેક માણસ પોતાની ઇષ્ટિત ચીજ-તંદુરસ્તી મેળવી શકે તેમ છે. જંગબોર્ન તંદુરસ્તી બક્ષનારી ખરી જગ્યા છે, અને ત્યાંના ખોરાક ખરેખર અલૌકિક છે. હું જંગબોર્નને કદી ભૂલીશ નહિ. હું જો ત્યાં વધારે વખત રહ્યો હોત તો સુખી થાત.”

ઉપરના લખાણથી ખાત્રી થશે કે કુદરતી જીવન તથા આહાર આવશ્યકતા જંગબોર્નમાં ખરું સુખ ઉત્પન્ન થાય છે. અને ખરું સુખ કુદરતી જીવનમાં જ છે.

વળી જે. જેડ. ના કેસથી મને બીજી શિખામણ એવી મળી છે કે જગે તેવો અસાધ્ય કેસ જણાતો હોય તોપણ નિરાશ નહિ થવું. કુદરતી ઉપચારથી ઘણી વખત અસાધ્ય દરદો પણ સારાં થાય છે.

### અધ્યાપો.

એક દાર ગાળનારને કેટલાક વખતથી એક આંખે બિલકુલ દેખાતું નહતું. વૈદકશાસ્ત્રથી બન્યું તેટલું કરવામાં આવેલું હતું. જંગબોર્નમાં આવ્યા પછી થોડું થોડું દેખાવા લાગ્યું. અને થોડાંક અઠવાડિયાં પછી તેને બરાબર દેખાવા માંડ્યું હતું. માટીના પટાથી જેમ હમેશાં કાપડો ઢાંક્યો છે તેમ આ કેસમાં પણ ઘણો કાપડો થતો હતો. દરદી જ્યારે પોતાને ઘેર ગયો ત્યારે તેના ડાહરો તેને મળેલી ફોટેલથી ઘણાજ અન્યથા થયા હતા. તેણે પોતાના બગીચામાં બની સડે તેટલી ગોઠવણ જંગબોર્નના જેવી ગોઠવવાની તજવીજ કરી હતી.

### કોલેરા ઇન્ટ્રેન્ટમ.

વિલી કે.—અડી વર્ષનું બાળક હતું ત્યારે તેને કોલેરા ઇન્ટ્રેન્ટમનું દરદ થયું. તાવ ૯૧ ડીગ્રી થયો. તેની માં કે જે જુના ચરમત કુદરતી ઉપચારો જાણતી હતી તેથી તેણે ને અગ્નિને તે વખત રનાત કરાવ્યું. આમ કરવાથી તેના તાવ જલ્દી ઓછો થયો પણ માથો

કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ૫૬૭

ચક્રો. ખીજે દીવસ તેનો બાપ કે જે અમારી કુદરતી એક્સ સારવારથી વાકેફ હતો તે આવ્યો અને તેણે હૈદરાને ખુદ્દુ કરી બારીમાં ૧૧ કલાક રાખ્યું. જેથી પાા ડીઝી તાવ કમી થયો. વળી ખીજે દિવસ એક ડીઝી ચડ્યો. વળી ખુદી હવાતું સ્નાન કગવવાથી તાવ ઉતરી ગયો તે ફરી આવ્યો નહિ અને તે છોકરું તંન સાદું થયું.

• ધણું માખાપો પોતાનાં છોકરાંને કાલેરાતું દરદ થતાં ધણી દોડધામ કરી મુકે છે અને દાકતરો અને દવાથી કેટલું બધું નુકસાન પહોંચી શકે છે. અને આ કુદરતી ઉપચારથી જે દરદો ધણાજ થોડા વખતમાં જતાં રહે છે તે કાદવામાં કેટલી બધી મહેનત જુના રિવાજોને અનુસરી સારવાર કરવામાં પડે છે. નવી રીત પ્રમાણે થોડા હવા અવવાળાના સ્નાન કરાવવાથી કે જેમાં કાંઈ સંચા, ધાળળાઓ વગેરેની કશી જરૂર પડતી નથી. આવી રીતે કુદરતને બરાબર સમજવાથી આપણાં છોકરાંઓ મારાં અને સુખી થશે, અને ગંભીર દરદોથી ડરવાતું કંઈ કારણ રહેશે નહિ.

### સુહ્યાંગનાં દરદો.

એચ. એફ. નામનો વિદ્યાર્થી હતો, જેને શાનતંત્રની નળખાધ જણાતી હતી વળી માથું હમેશાં ભારે રહેતું જેથી તે કંટાળી ગયો અને ધણી વખત આત્મધાત કરી છુટવાના વિચારો કરતો. જુદા જુદા દાકતરોએ બિન્ન બિન્ન દરદનાં કારણો ખતાવ્યાં હતાં. ત્રણ મહીના સુધી તેણે નીપતી સારવાર લીધી તેથી તેને કેટલોક ફાયદો થયો હતો પણ તદન આરામ થયો નહિ. અમારા ઉપાય કરવાથી તેને ઘણો ફાયદો થયો હતો. એકાદ પખવાડીયું સારવાર કરવાથી તેને પ્રમેહતું દરદ લાગ્યું થયું. તે વખતે તેણે મને કહ્યું કે ધણી વખત ઉપર તેણે એક છોકરી સાથે સંબોગ કરેલો અને ત્યાર પછી તેની ઇંદ્રિયમાં બંજતરા થયેલી, પણ એક દાકતરના મલમ લગાડવાથી શાંતિ થઈ હતી.

જંગબોર્નમાં તેનો પ્રમેહ મટાડવામાં આવ્યો, અને તેની સાથે તેના શાનતંત્રની ખીમારી પણ જતી રહી હતી, અને જીવન જે નિરસ થયેલું તે પાછું રસમય બન્યું.

તેજ પ્રમાણે એક ખીજા વિદ્યાર્થીને જંગબોર્નમાં સારવાર કરવાથી પ્રમેહતું આ દરદ તેને જાહેર થયેલું પણ પાછું વગર દવાએ બંધ થઈ ગયું હતું. પાછળથી ફ્રેન્કોથ પ્રંભાણે સારવાર કરેલી અને તેથી પ્રમેહ શાંત થયો હતો. મારે જાહેર કરવું જોઈએ કે કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાથી પ્રમેહપાદક અવયવોની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે અને ઘણાં ગંભીર પ્રકારનાં દરદો લાગુ થાય છે.

શ્રી પુરુષના મમાગમ સંબંધીની સ્થિતિનો આધાર પ્રેમ કે જે એક મહાન પવિત્ર ઝરો છે તેના ઉપર રહે છે. આ ઝરો આત્મા અને શરીરને ખાસ અંતર કરનાર છે, અને તેનો આશય કુદરતે માણસ જાતની હયાતી લગાવવા માટેનો રાખેલો છે. જો આ ઝરાને ખીજા દુર્ગુણોથી દુષિત કરવામાં આવે છે તો પછી આનંદને બદલે અણગમો, તિરસ્કાર અને ખીજા એવી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સંબોગ સંબંધીની અનીતિ એ બધી જાતનાં દુર્ગુણોથી વધારે બગડે છે. આ અનીતિથી હાલના જમાનામાં ઘણાજ ખીજાડ જોવામાં આવે છે અને તેથી દરદ પણ વધારે જોવામાં આવે છે અને તેટલા માટેજ માણસોને અતે ખાસ કરી યુવાવસ્થાએ પહોંચેલા લોકોને તે ખાતરમાં સમજાવવાની એ એક પવિત્ર ફરજ છે.

૫૬૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

આ સંબંધમાં કુદરત વિશ્વના વહેવારથી એક ધણુજ ભયાનક એર શરીરમાં પેદા થાય છે, અને કુદરતી રીતેજ ગુપ્ત દરદ પહેલાં માણસ જાતના ગુહી અંગોમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું પ્રથમ પગલું જોતોરીયા-પ્રમેહ છે. અને તે દરદ એક રીતે જોતાં તીવ્ર રોગ છે. પેસાણની નળા સળખમ થયું હોય તેવી રીતે અંદરનાં એરને ટાપે ટાપે બહાર કાઢી નાંખવાની તજવીજ કરે છે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે ખોટી રીતે જીવન ગાળવાથી પ્રમેહનું એર શરીરમાંથી નાશુદ થઈ શકે નહિ, અને દવાઓ કરવાથી તો ઉલટું તે એર શરીરમાંજ રોકાઈ રહે છે. ઉપર કહ્યા મુજબ ખોટી રીતે જીવન આ સંબંધમાં ચલાવવાથી જે ભયંકર સ્થિતિ થાય છે તેને માટે જેટલી સંભાળ રાખવાનું કહીએ તેટલું ઓછું છે. આ અયોગ્ય વર્તનથી જ્ઞાનતંત્રનાં દરદો, અધાપો, ક્ષય, અને હાડગંભીર, વિદ્રધી જેવાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આવાં દરદો દૂર કરવાને કુદરતી સારવાર પ્રથમથીજ લેવી એજ ઉત્તમ ઉપાય છે. વળી આવા કેસોમાં નિદાન કરવું પણ કેટલું સુરેકેશ છે. કુદરતી સારવારથીજ પ્રમેહના દરદની પીડા દૂર કરી શકાય છે.

ચાંદી અને ટાંકી એ પ્રમેહના દરદ કરતાં પણ ગંભીર સ્થિતિનાં દરદો છે. આ બે દરદોમાં પ્રથમ તો ગુપ્ત ભાગો ઉપર ફાલ્લા જાહેર થાય છે. જે આ દરદોની કુદરતી રીતે સારવાર ન થાય તો તેનું એર જુદી જુદી રીતે જાહેર થાય છે. એટલે કે આખા શરીર ઉપર, ચહેરા ઉપર અને મોંની અંદર પણ ફાલ્લા થાય છે, અને તેથી તેવા દરદોને લોકોની વચ્ચે રહેવું એ પણ શરમભરેલું લાગે છે અને તે દરદનું એર અપરમાર, ગાંડપણ, ખરડાની કરોડનો ક્ષય, કંપવા એવાં દરદોનું રૂપ પકડે છે કમનસીબે આ દરદો વિશે બાપનાં કર્મ માટે તેની ત્રણ ચાર પેઢી સુધી છોકરાંઓને વેઠવું પડે છે. આ બધાં દરદોમાં પારાની દવાઓનો વધારે ઉપયોગ થાય છે. તેથી વધારે બિગાડ થાય છે. પ્રથમનું એર કાઢી નાખવા આ દવા શક્તિવાન નથી એટલુંજ નહિ પણ પારાનું ખીનું એર શરીરમાં દાખલ થાય છે. પારાવાળા દવા વાપરવી એ માણસ જાત-વિશ્વ અને કુદરત વિશ્વ એક ગંભીર ગુનો છે.

### સીફીલીસ ઉપદેશ કે ફિરંગરોગ.

ટાંકી એ પણ એક ગંભીર દરદ છે અને તે પણ કુદરતી સારવારથીજ મટે છે. અને જેમ નવું દરદ તેમ વધારે આરામ થવાનો સંભવ છતાં પણ ગમે તે સ્થિતિમાં પણ કુદરતી સારવાર કરવી એ વધારે ઉચિત છે. આ બાબતમાં દરેક માણસે ખાસ વિચાર કરી પોતાનું જીવન ચલાવવું જોઈએ.

### મધુપ્રમેહ.

આ દરદ પણ ભયંકર છે. હાલની ડાક્ટરી વિદ્યામાં તો તેને માટે માત્ર માંસાહાર ખાધનેજ રહેવાનો ઉપાય બતાવ્યો છે. પરંતુ એટલી વાત તો જાણીતી છે કે તેનાથી એક પણ દરદોને આરામ થયો નથી. આ દરદ પણ બીજાં દરદોની માફક કુદરત વિશ્વ જીવન ગાળવાના પરિણામે થાય છે, તેથી તેનો ઉપચાર પણ સખ્ત કુદરતી જીવન છે. લોકોમાં એવી માન્યતા થઈ ગયેલી છે કે માંસાહારથીજ કાયદો થાય છે તેથી ફળફળાદિ ખાવાનું દરદોને સમજાવવામાં બહુ સુરેકેલી પડે છે. આ સુરેકેલી ધીમે ધીમે દૂર થવી જોઈએ, અને દરદનાં નામ, માત્રથી ગભરાવું જોઈએ નહિ. પરંતુ દરેક દરદની સારવાર કુદરતના નિયમને અનુસરીને કરવી જોઈએ. અને કુદરતના ખરા નિયમોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું તો પછી મધુપ્રમેહની કરી ધારતી રાખવાની રહેશે નહિ.

## માંદા માણસને ળેલાં મારી નાખવાના અકસીર ઇલાજ.

( પ્રકાશક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા. )

ળાલા વાંચનાર ! મનુષ્ય માત્રને માટે કૃપાળુ કુદરતદેવીએ પરમ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાના પ્રખંધ પ્રયોગેલાજ છે; પરંતુ મનુષ્યો પોતાનીજ જૂલને લીધે હાથે કરીને હેરાન થવા આહાર વિહાર અને ખનાવટી દવાઓ સાથે સંબંધ ખાંધવા તૈયાર થતાં જ્યારે માંદા થાય છે ત્યારે તેમને ખાસ શિક્ષા મળવી જરૂરીજ છે.

કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી શિક્ષા ભોગવનારા દર્દીઓનો પણ આ દુનિયામાંથી ળેલો અંત આવે તો તેથી આરોગ્યતાને અખંડ સંભાળ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એમ માન્યા વિના ચાલે તેમ નથી; કેમકે આપણા જૂના રીત રિવાજો પણ એજ નિયમને ખાહલી આપી રહેલા છે. માટે તે રીતરિવાજને ધ્યાનમાં લઈ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરનારા માંદાઓને ળેલું મ્હોંત આવે તે સંબંધી અકસીર ઇલાજો કે જે જૂના જમાનાથી ચાલતા આવેલા હજુ લગી જેવાને તેવા રૂપમાં હમાતી ધરાવે છે તે અત્ર જનસમાજના જાણુની ખાતર જાહેરમાં લાવીએ છીએ જેથી આપ ધ્યાન દઈ હસ્યા વિના કાળજમાં કોતરી કહાડશે કે જેથી ધણાજ કાયદા હાંસિલ થશે.

સાહેબ અને સાહેબાઓ ! માંદાને જલ્દીથી મારી નાખવા માટે એટલે કે બિચારું વધારે ન રિખાય તેટલા માટે તે માંદાપર દયા લાવી તેની છુદ્ગીનો તુરત અંત આવે તો તેથી પુણ્ય થાય છે અને ચોરાશીનો ફેરો ળેલો પૂરો થવાથી સ્વર્ગના દરવાજા સમીપ જવાનો સમય હાજર થાય છે; માટેજ જરા મારા પર અરે આખા ભારતવર્ષ પર દયા લાવી નીચેના અકસીર ઇલાજો આપ વાંચી વિચારી મનન કરવા કૃપા કરશેજ !

જો માંદા માણસને ળેલું મારી નાખવું હોય તો:-

- ૧ મેલાં ને ગંધાર્તા કપડાં પહેરીને માંદાની પાસે જવું.
- ૨ માંદા માણસને ન્હાના ઝોરાકા ઝોરાકી કે ઘરમાં બારી બારણાં બંધ કરી અંધારામાં સુવારી રાખવો.
- ૩ માંદાને જોવા જવા માટે ટેળેટોળાં મળી ઉપરા ઉપર જવું અને તે પણ ચોળા, ઝાલર, હાંઈ, પાપડ વગેરેના ઝોરાક ખાધેજ જવું.
- ૪ માંદાની પાસે વારંવાર બોલી બકબકાટ કરી તેને પૂરો કંટાળો આપવો.
- ૫ પોતાનાં જે જે સગાં-સંબંધી એવી હાલતથી મરી ગયાં હોય તે તેને ત્યાંજ માદ લાવી આંસુ ળેવરાવી દર્દીના દિલમાં મ્હોતનાં નગારાંનો નાદ પેદા કરવો.
- ૬ જે જે વાતથી માંદાની તખીયત સુધરે, પ્રસન્નતાવંત થાય, કે તેના મનમાં હિમ્મતનો વંધારો થાય તે તે વાત બિલકુલ બોલવીજ નહિ.
- ૭ વૈદ્ય, ડાક્ટર, હકીમ જે જે કહે તે તેમાં પોતાની અકલ ઉમેરી વિરૂદ્ધ વર્તન ચલાવવું.
- ૮ માંદાની પથારી મેલી ગંદી અને ફાટીફાટી હાલતવાળીજ રાખવી.

વા. આવક	ઇન્કમેટેક્સ
રૂપીઆ	રૂપીઆ
કરોડ.	લાખ.
મિ. એડ્વ. કારનેગી... .. ૪૧૧	૨૭
મિ. વિલિયમ રોકફેલર ... .. ૪	૨૪
મિ. જી. પી. મોર્ગન... .. ૨૧	૧૩૧
સેનેટર ક્લાર્ક ... .. ૧૧	૭
મિસિસ રસલસેજ ... .. ૧	૬૧
લાખ	
મિસિસ રસલસેજ ... .. ૯૬	૧
મિસિસ હેટી ઓન ... .. ૯૦	૫૧૧

**પૃથ્વીનું વજન**—બર્મિંગહામ યુનીવર્સિટીના શીઝીક્સના પ્રોફેસર જે. એચ. પોર્ટ-નીંગ ડ. આર. એસ. એચ. એચ. સને ૧૮૯૩ માં લખેલી “The Mean Density of the Earth” નામક પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે આખી દુનીઆનું વજન ૧૨,૦૦,૦૦૦,૦૦૦, ૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦ પાઉન્ડ છે.

**ગંજવર સવાજમ હરનાર અમેરિકન**—મી. હેમલિંગ નામનો એક અમેરિકન ગૃહસ્થ પોતાને ત્યાં પૃથ્વિ જુદી જુદી ભાષાઓનાં દૈનિક પેપરો મંગાવે છે. જુદી જુદી ભાષા જાણનારા ૭૦ ભાષાન્તરકારો ત્હને ત્યાં રાત્રિ દિવસ રોકાયેલા હોય છે, જ્યારે ૩૬૦ ભાષાન્તર કરનારાઓ બહાર ગામ ફરે છે. આ ગૃહસ્થ પેપરોના વાર્ષિક સવાજમ તરીકે ૩૦,૦૦૦,૦૦૦ રૂપીઆ ભરે છે.

**૨૪૦૦ રૂપીઆનો પોષ્ટમેન**—‘ફ્રાન્કો જર્મન’ વોર વખતે પારિસમાં ટપાલ મોકલવાની અત્યંત મુશ્કેલી હતી. એક પ્રખ્યાત પત્રના અધિપતિએ આ વેળાએ એક નવીજ રકમ અજમાવી હતી, તંત્રી મહાશયે પોતાના પેપરમાં પ્રગટ કર્યું હતું કે ‘પેરીસ અને તેની આજુ બાજુ ટપાલ વહેંચવા જે ખુશી હશે તેને અઠવાડિક ૬૦૦ રૂપીઆનો પગાર મળશે.’ આના પરિણામે એટલા બધા ઉમેદવારો તે ઝાંધીસ આગળ આવ્યા હતા કે તે પત્રના માલેકોને ૪૮ કલાક સુધી પોતાની ઝાંધીસ બંધ રાખવાની ફરજ પડી હતી.

**સંખ્ય દેશોની સુંદરીઓ માટે થતી ગંજવાર ચોરીઓ**—યુથોર્કની નેશનલ સેક્યુરીટી કંપનીએ એવી ગણતરી કરી છે કે સને ૧૯૧૩ ની સાલમાં અમેરિકામાં ક્લાકોએ પોતાના માલેકોની ઝાંધીસોમાંથી એકંદરે ૧૨,૦૦૦૦,૦૦૦ રૂપીઆની ચોરીઓ કરી હતી કહે છે કે ત્યાંની ઝાંધીસોના ખરચાણપણાને લીધે તેમના ઘણીઓને આ પવિત્ર (!) કાર્ય કરવું પડ્યું હતું. સુધરેલ દેશમાં થતી ચોરીઓ એ ચોરી નહિ પણ હોંમતનું કાર્ય અથવા એક જાતનો સુધારો ગણાવા જોઈ છે.

**જુગાદું રમનારની આવક**—મોન્ટે કાર્લોની જુગારની ટેબલપરની વાર્ષિક આવક ૨,૨૫૦,૦૦૦ રૂપીઆ જેટલી થવા જાય છે.



૧ "ધન્વંતરિ"ની સન ૧૯૧૫ ના જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર સુધીની

## વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
અકરાંતીયાપણું ( ઇંગ્રેજી ). ...	૯૭
અનહદ આરોગ્ય અને આનંદનો	
અકસીર ઈલાજ....	૧૨૦
અનાજને અને કઠોળોના વૈદ્યકીય ગુણ	
અને ઉપયોગ. ...	૪૨૭
અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો. ...	૨૫૫
અપરાધિતા (અપરાધ કે ગુન્હા કર-	
વાની ટેવ) એ એક રોગ છે	
( ઇંગ્રેજી ). ...	૪૮૪
અપરમાર. ...	૩૧
અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા વ્યાધિ. ...	૧૬૭
આઈસક્રીમ. ...	૩૧૬
આચાર એજ આરોગ્યનું મૂળ છે....	૨૦
આધુનિક ઔપચિશાસ્ત્રની મુંઝવણ	
( ઇંગ્રેજી )... ..	૩૩૯
આધુનિક વૈદક શિક્ષણ પ્રણાલિમાં	
નેચરોપથીને મળવું જોઈતું સ્થાન. ...	૪૪૮
આધુનિક સ્ત્રીશિક્ષણની દિશા. ...	૪૯૩
આપણી શારીરિક ઉત્તરિને આડે	
આવતા સંજોગો. ...	૧૪
આપણું દરરોજનું ખાનપાન. ...	૩૯૮
આપણું શરીર. ...	૧૭૫
આપણો મોહ શાના ઉપર છે? ...	૪૯૧
આયુર્વેદની મેટ્રિયા મેડિકા થવાની	
જરૂર. ...	૩૧૧
આયુર્વેદનો ઉદ્ધાર કેવી રીતે થશે? ...	૧૩૪
આરોગ્ય અને વૈદકનું સાહિત્ય. ...	૩૪૭
આરોગ્ય અને શરીર ઉપર વિચારની	
અસર. ...	૫૩૭
આરોગ્યતા કેને કહેવી? ...	૧૭૪
ઇંગ્રેજી:—	
અકરાંતીયાપણું. ...	૯૭
અપરાધિતા ( અપરાધ કે ગુન્હા	

વિષય.	પૃષ્ઠ.
કરવાની ટેવ) એ એક રોગ છે. ...	૪૮૪
આધુનિક ઔપચિશાસ્ત્રની મુંઝવણ. ...	૩૩૯
ઉંઘ માટે વૈદ્યકીય ઉપાયો. ...	૫૪
અંશોપથી....	૪૩૪
કલાલની દુકાનનું એક નામનું પા-	
ટીયું ( કાવ્ય ). ...	૩૮૭
ખાસ યાદ રાખવા લાયક ખાર	
ખાખતો. ...	૧૫૩
ખોરાક: ...	૨૮૯
છાતી તપાસવાની નળી સંબંધી	
કવિતા. ...	૪૩૬
જહાન યાદનામનનો એક પત્ર. ...	૩૪૦
ડૉક્ટર ફેલ. ...	૪૩૩
ડૉક્ટર વૉલ્ટરનો જવાબ (કાવ્ય) ...	૪૩૮
તંદુરસ્તી ( કાવ્ય ). ...	૪૯
દરદથી વાંકો વળી ગયેલો મનુષ્ય	
( કાવ્ય ). ...	૨૪૪
ધનવડે તંદુરસ્તી ખરીદી શકાતી	
નથી. ...	૩૩૭
પચનક્રિયા સંબંધીના બૂલ ભરે-	
લા વિરોધી વિચારો... ..	૧૪૮
પાણી એ એક ઉત્તમ પૌષ્ટિક માત્રા છે. ...	૪૮૧
પ્રજોત્પાદક-ગતિસંવર્ધક ક્રિયા... ..	૧૪૫
ખળીયા-શીતળાની રસી મૂકવાનો	
ફરજીયાત કાયદો હિંદુસ્તાન-	
માંથી રદ થવાની જરૂર. ...	૧૯૩
એ જામ ( કાવ્ય ) ...	૩૮૫
મૂત્રપિંડ વિષેના બૂલભરેલા વિચારો. ...	૧૦૨
રોગના ડૉક્ટર. ...	૩૮૮
'લીવર' અથવા યકૃત વિષેના બૂલ	
ભરેલા એક તરૂંથી વિચારો. ...	૩૯૧
વિચારનો વર્તન ઉપર પડતો પ્રભાવ. ...	૧૦

## વિષય. પૃષ્ઠ.

વૈદ્યકીય ધંધા સંબંધી સરકાર પાસે	
કાયદા ધડાવવાના પ્રયત્નનું પોગળ	૩
શીતળાના સંતાપમાંથી હિંદુસ્તાન	
હમેશને માટે શી રીતે મુક્ત	
થઈ શકે ? ... ..	૧૯૫
શીતળા સંબંધી ઇંગ્લેન્ડ વિદ્વાનોની	
ભારતવાસીઓને અરજ. ...	૨૪૧
શું ડાક્ટરી વિદ્યા એ કાઈ વિજ્ઞાન	
કે શાસ્ત્ર છે ? ... ..	૫૦
સર આઇઝૅક પીટમેન શા માટે	
વેજીટેરિયન થયા ? ... ..	૧૦૦
ક્ષયરોગ—તેનો અટકાય અને	
ઉપાય ... ..	૨૯૮
ક્ષયરોગના અટકાય સંબંધી નિશા-	
ળીઆઓ માટે કક્કાવારી કલમે. ૧૯૬	
ક્ષયરોગનાં પૂર્વચિન્હો. ... ..	૧૯૮
ઉંઘ માટે વૈદ્યકીય ઉપાયો (ઇંગ્લેન્ડ). ૫૪	
ઉદરરોગના ઉપાય. ... ..	૧૩૪
ઉદરરોગ જ્ઞાન ચિકિત્સા. ... ..	૯૩
ઉપદેશ—ચાંદી—પ્રભેદ. ... ..	૩૩૧
ઉપયોગી ઔષધોની ભાજ. ... ..	૪૬૦
ઉપવાસ અને તેથી મટતા વ્યાધિઓ	
વિષે તંત્રીનો અનુભવ. ... ..	૪૬૧
ઉપવાસની ઉત્તમતા વિષે વાગ્બટનો મત ૨૫૪	
ઉપવાસ—લંધન માટે કોણુ લાયક અને	
કોણુ નાલાયક ? ... ..	૪૨૬
ઉપરચમાર્ગન સ્નાન ... ..	૨૬૮
ઋતુચર્યા. ... ..	૪૪૨
એક ચીન દેશના વતનીનો લખેલો પત્ર ૩૫૦	
‘ એનીમા ’ કે બસ્તી. ... ..	૨૧૪
એલોપથી. ... ..	૪૩૪
ઔષધ અને માત્રા ... ..	૮૫
ઔષધોનું તેમના ગુણ પરત્વે વર્ગિકરણ ૨૦૩	
દરિદ્રાસ્તાન અને મધ્યભાગ સ્નાન ૨૬૬	
દંતજીઆત—સંપ્રદાય—મરડો—હરસ ૨૧૮	
કલાલની દુધાનનું એક નામનું પાટિયું	
( ઇંગ્લેન્ડ ) ... ..	૩૮૭

## વિષય. પૃષ્ઠ.

કસરત અને તેની જરૂરીઆત ...	૬૮
કસરત—ક્રિકેટ—ફૂટબોલ એ પસંદ કરવા	
જેવી કસરત નથી. ... ..	૧૯૦
કસરત સારામાં સારી ખેતી, ફળજાડ	
ઉછેરવાં અને ચાલવું એ છે. ...	૧૯૧
કાવ્ય:—	
અમારી આનંદોર્મિઓની અભિવૃદ્ધિ ૪૮૦	
એ બાહુ હરિ તારે હાથ ...	૫૮
ચર્પટપંજરિકા સ્તોત્ર ( સંસ્કૃત ) ૩૪૫	
ચર્પટપંજરિકા સ્તોત્રનો ગુર્જર	
અનુવાદ ... ..	૩૪૩
જો ધર્મ ધન ઉત્તર ચહો તો	
સુરભીની સેવા કરો ...	૧૨૯
તહારો જય થાશે. ... ..	૩૪૭
ધ-વંતરિ જન્મોત્પત્તિ નિમિત્ત કાવ્ય. ૪૭૯	
નિલ જીવનની શોધ વિનાની અન્ય	
શોધ સૌ ધૂળી સમાન. ...	૨૪૫
નિર્વાણ દશક્રમેનો ગુર્જર અનુવાદ. ૩૦૦	
નિર્વાણ પદક્રમેનો ગુર્જર અનુવાદ. ૧૯૯	
નેચરોપથી સંબંધમાં નિશ્ચયાત્મક	
ભવિષ્યવાણી. ... ..	૮૮
જે પાનપાત્રો. ... ..	૪૨૨
મહર્ષિઓનો તર્પણ પ્રયોગ કે સેવા-	
માર્ગ. ... ..	૪૮૯
વર્ષારને શી ઇષ્ટ દેવતાભિનમનપૂર્વક	
સ્તોત્ર ... ..	૧
વૃંદાવનમાં શરદઋતુ વર્ણન. ...	૪૫૬
સર્વ સુખનો સાગર તુંજ છે ...	૪૩૯
કુદરતી—નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરા-	
ગમન એજ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ	
પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે. ...	
૪૧ થી ૪૮, ૧૩૭ થી ૧૪૪,	
૨૫૭ થી ૨૬૪; ૩૭૭ થી ૩૮૪,	
૫૬૧ થી ૫૬૮,	
કુદરતી રોગોપચાર મધમાળા ...	૨૬૫
થી ૨૮૮, ૩૨૧ થી ૩૩૬, ૫૫૪	
થી ૫૬૦.	

# વિષય. પૃષ્ઠ.

કેટલું અને કેટલી વખત ખાતું ? ૧૮૮

કેશવ કલ્યાણ સદીક. ૮૧, ૧૨૪,

૪૨૪, ૫૧૩.

કોલેરાનો અટકાવ અને ઉપાય ... ૨૨૪

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે ? ૭૫, ૪૦૨

ખાસ યાદ રાખવા લાયક ખાર ખાળતો

( ઇંગ્રેજ ) ... ૧૫૩

ખોરાક ( ઇંગ્રેજ ) ... ૨૮૯

ખોરાક ખાવામાં સ્વાદને ખાતર થતું

અકરોતીયાપણું ... ૧૭૯

ખોરાકનો નીતિ સાથેનો ગાઢો સંબંધ. ૧૮૦

ખોવાયલી યુવાવસ્થા શી રીતે પ્રાપ્ત

થાય ? ... ૩૬૩

અંધ સત્કાર ... ( જુઓ-“સ્ત્રીકાર” )

ગાંધી મો. ક. એમણે કરેલી નેમરો.

પદ્ધતીની જખરી હિમામત ૧૭૦, ૨૦૭.

ગાંધીજીના ડોક્ટરી ધંધા વિષેના વિ.

ચારો. ... ૩૫૭

ગાંધીજીના સુધારા વિષેના વિચારો. ૩૫૩

ગાંધીજીનો કડવો જાતિ અનુભવ ... ૨૧૧

ગોદાવરી લહરી ... ૫૧૧

ગૌશીતળાથી થતાં મુખ્ય પાંચ નુક.

સાનો. ... ૨૨૧

જઠરાગ્નિના વિકારો ... ૭૭

જડીબુટ્ટીના અમુલ્ય ફાયદા ... ૧૬૧

જનને દ્રિયને લગતા બ્યાધિઓ, તેનાં

કારણો, અટકાવ, અને ઉપાયો ... ૫૦૦

જંગલની જડીબુટ્ટી-ત્રાંબટ ... ૪૪૦

જહોન ચાઇના મેનનો એક પત્ર

( ઇંગ્રેજ ) ... ૩૪૦

જાણવાએ ... ૨૪૦

જાણવા થોડા અલૌકિક શુદ્ધિઓ ... ૭૪

જીવનશક્તિ-પ્રાણબળ- Vitality ૫૨૫

જુની શોધ નવા રૂપમાં ... ૪૫૮

“જે જેનું ચિંતન કરે, તે તેમય

થઈ જાય.” ... ૫૨૯

# વિષય. પૃષ્ઠ.

ટયુબર ક્યુલીન ... ૩૨૨

તંદુરસ્તી ( ઇંગ્રેજ કાવ્ય ) ... ૪૯

તંદુરસ્તીનું તાવીજ અથવા સર્વોત્તમ ?

સુખની ચાવી ... ૪૭૪

તંદુરસ્તી ધન વડે ખરીદી શકાતી

નથી ( ઇંગ્રેજ ) ... ૩૩૭

તાવ અને તેના કુદરતી છલાંગો ... ૨૧૭

તાવ આવવાની અગાઉ કરવાની ક્રિયા. ૪૨૫

તાવ-જવરના પ્રકાર અને ઔષધોપચાર ૫૧૭

તાવ પાક્યા પહેલાં ફવા વડે બંધ

કરવાની મતા ... ૪૨૫

તુલસી ... ૨૩૩

થોડીક ટાઢા પહોરની રંગબેરંગી વાતો ૩૫

દર્બ. ... ૨૩૫

દવાઓથી થતાં નુકસાનો ... ૧૭૧

દાકતરી ધંધા વિષે મહાત્મા ગાંધી.

જીના વિચારો ... ૩૫૭

દાકતર ફેલ ( ઇંગ્રેજ ) ... ૪૩૩

દાકતર, રોગના ( ઇંગ્રેજ ) ... ૩૮૮

દાકતરી વિદ્યા એ શું વિજ્ઞાન કે શાસ્ત્ર

છે ? ( ઇંગ્રેજ ) ... ૫૦

દાર પીવાથી થતું નુકસાન ... ૨૩૮

દાર, ભાંગ, અરીજી, તમાકુ, ચા,

કોફી, કોકો વગેરેનાં નુકસાનો ... ૧૮૨

દીર્ઘાયુષ્ય. ... ૪૫૪

દુઃખ દરદો ઉપર રોશનીની અસર. ૧૨૨

દુધ દહીંના ગુણ અને તે વાપરવા

સંબંધી નિયમ. ... ૫૧૫

દેશી દવાઓ અને ઝંડુકામાંકુટિકલ

વકેસ. ... ૨૪

દેશી વેદકની ઉત્પત્તિ માટે શું કરવું

એછએ ? ... ૨૦૦

પ્રો. ... ૨૩૪

નપુંસકત્વ-નામર્દી. ... ૩૩૫

નવીન વર્પારંભ કાળે શ્રી ધ્વનંતરિના

ઉદ્ગાર. ... ૧૩

## વિષય. પૃષ્ઠ.

નીરોગી કોણ રહી શકે, સર્વોત્તમ	...
અમુલ્ય ઔષધ કયું ? ...	... ૨૫૧
નેચરોપથી અથવા નૈસર્ગિક આરો-	...
ગ્યવિદ્યા. ...	... ૧૦૫, ૧૫૪
નેચરોપથી-તેનો અભ્યાસ અને તેનું	...
સાહિત્ય. ...	... ૩૬૪, ૪૫૧
નેચરોપથીની હિમાયતે શ્રીયુત મોહ-	...
નદાસ ગાંધી. ...	... ૧૭૦, ૨૦૭
નેચરોપથીને વૈદ્યક શિક્ષણ પ્રણાલિમાં	...
સ્થાન મળશે ? ...	... ૪૪૪
નેચરોપથી વિષેના "વૈદ્યકદ્વપતર"ના	...
વિચારોની સત્યાસત્યતા વિષે તપાસ	... ૫૯
નેચરોપથી સંબંધમાં નિશ્ચયાત્મક ભ-	...
વિશ્વવાણી (કાવ્ય). ...	... ૮૮
નોટો ધોવાનું યંત્ર. ...	... ૪૫૭
પચનક્રિયા સંબંધીના બૂલ ભરેલા	...
વિરોધી વિચારો (ઈંગ્રેજી). ...	... ૧૪૫
પથ્ય આપવાના નિયમ વિષે. ...	... ૪૨૬
પરસ્ત્રીગમનના ગંભીર ગેરલાભ. ...	... ૨૧૨
પાણી એ એક ઉત્તમ પૌષ્ટિક માત્રા	...
છે (ઈંગ્રેજી). ...	... ૪૮૧
પાણી ક્યારે પીવું તે વિષે નિયમ... ૫૧૪,	...
પાણી કયી ઋતુમાં કયું પીવું તે વિષે. ૫૧૪	...
પાણીના ઉપચાર. ...	... ૨૧૩
પાણીનો તંદુરસ્તી સાથે સંબંધ. ...	... ૧૭૮
પિત્ત અને ક્ષય પગના પ્રસ્વેદનાં દરદો. ૫૫૯	...
પૂર્ણાદુતિ-જીવન સાદૃશ્યનો સન્માર્ગ. ૨૩૨	...
પેટ'ટ દવાઓનાં ભોપાળાં. ... ૧૭, ૧૨૭	...
પેશાબનાં કે મૂત્રના અવયવોને લગતાં	...
દરદો. ...	... ૫૫૪, ૫૬૨, ૫૬૭
પોષાક... ...	... ૨૦૭
પોષાક અને ઘરેણાંના બહુ શોષથી	...
થતાં નુકસાન ...	... ૧૯૨
પ્રકાશ-રોગનીની દરદો ઉપર અસર... ૧૨૨	...
પ્રત્યેપાદક-ભતિસંવર્ધક ક્રિયાઓ	...
(ઈંગ્રેજી). ...	... ૧૪૫

## વિષય. પૃષ્ઠ.

પ્રમાણ પત્ર. ...	... ૮૪
પ્રસ્તાવના અને દવાઓથી થતાં નુકસાનો ૧૭૧	...
પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્ર... ૨૬	...
પ્રાણાયામ કે દેહસાંતી કસરત. ... ૩૦૧	...
પ્લેગ અથવા ગાંઠીયા તાવ વખતે શું	...
કરવું ? ...	... ૨૨૩
ફળાદારની સર્વોત્તમતા વિષે શ્રી મોહ-	...
નદાસ ગાંધીનો અનુભવ... ... ૧૮૫	...
ફેશનાં બ્યાધિઓ-યુરોપિયા, પેશુ-	...
રીસી, ક્ષય, અને ત્વચાનું દુષ્પ્રસ. ૨૮૩	...
બુચ્ચાની માવજત. ...	... ૨૨૭
બળીઆ કઢાવવા એ મહા જંગલી	...
રિવાજ છે. ...	... ૨૧૯
બાળલગ્ન. ...	... ૩૦૫
બે ભમ (ઈંગ્રેજી). ...	... ૩૮૫
બ્રહ્મચર્ય ...	... ૨૦૮
જીખમરાનું એક સાદું ને અગત્યનું કારણ ૧૮૧	...
મધ-મધુ-Honey... ... ૩૭૨	...
મધના ઉપયોગથી મટતા રોગો. ... ૫૧૭	...
મનન કરવાયોગ્ય ઔષધિઓ. ... ૪૫૦	...
મસાલા અને મીઠું ખાવાથી થતાં	...
નુકસાનો. ...	... ૧૮૬
માટીના ઉપચાર. ...	... ૨૧૬
માનવ જીવનની મુખ્ય ક્ષણો કે	...
અવસ્થાઓ. ...	... ૪૭૨
મૂત્ર કે પેશાબને લગતા બ્યાધિઓ:	...
... ૫૫૪, ૫૬૨, ૫૬૭	...
મૂત્રપિંડ વિષેના બૂલભરેલા વિચારો	...
(ઈંગ્રેજી). ...	... ૧૦૨
યુવાવસ્થાની પુનઃપ્રાપ્તિના ઉપાય... ૪૦૨	...
ગોળી, ભોળી, રોગી, નીરોગી, સંયોગી	...
વિયોગી માટે. ...	... ૧૨૦
રોગના કાષ્ટર (ઈંગ્રેજી). ...	... ૩૮૮
'લીવર' અથવા યકૃત વિષે ભમભરેલા	...
એક તરફથી વિચારો (ઈંગ્રેજી). ૩૯૧	...
દુષ્પ્રસ... ...	... ૩૨૧

## વિષય.

વનસ્પતિની અસાધારણ શક્તિ (તુલસી, ક્રો, અને દર્બ)....	૨૩૩
વિકાસ અને સંકોચ....	૪૬૮
વિચારનો વર્તન ઉપર પડતો પ્રભાવ. ૧૦	
વિવાહીત જીવંતમાં શ્રદ્ધાવર્ધ. ...	૨૦૯
વિવિધ ધરગતું વૃંદુ... ...	૩૭૫
વિસ્ફોટક વ્યાધિનો અનુભવી ઉપાય. ૩૮	
"વેટ-શીટ-પેક" અથવા આદરબંધન. ૨૧૫	
વૈદ્યકીય ધંધા સંબંધી સરકાર પાસે કાયદા ધડાવવાના પ્રયત્નનું યોગળ (ઇંગ્રેજી). ...	૩
વ્યસનોની જુદી જુદી જાત અને તે દરેકનાં નુકસાનો....	૧૮૨
શરીરની ગરમી. ...	૨૪૭
શંકરાચાર્યકૃત હસ્તામલક સ્તોત્રનો ચુર્જર અનુવાદ. ...	૫૦૯
શિલાનિત સંબંધી વિચાર....	૩૬૯
શીતળા... ...	૨૧૯
શીતળા અટકાવવા તથા મટાડવાના ખરા ઉપાય. ...	૨૨૨
શીતળા કઠાવવાનો ફરજિયાત કાયદો હિંદુસ્તાનમાંથી રદ થવાની જરૂર (ઇંગ્રેજી). ...	૧૦૩
શીતળા ટંકાવવાથી થતાં પાંચ મુખ્ય નુકસાનો. ...	૨૨૧
શીતળા ટંકાવવી, રસી મૂકાવવી એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ...	૨૨૦
શીતળાના સંતાપમાંથી હિંદુસ્તાન હમે- શને માટે શી રીતે છુટે ? (ઇંગ્રેજી) ૧૯૫	
શીતળા સંબંધી ઇંગ્રેજ વિદ્વાનોની બા- રતવાસીઓને અરજ (ઇંગ્રેજી). ૨૪૧	
શું સ્વદ્રમ જાતુઓ રોગનાં મૂળ કારણ છે ? ...	૧૩૧

## વિષય.

પૃષ્ઠ.

શાસ અથવા દમનું દરદ. ...	૩૨૪
સરીક કેશવકવ્યાણુ. ૮૧, ૧૨૪, ૪૨૪, ૫૧૩	
સંતતિ સારી જાતની શી રીતે થાય? ૨૧૦	
સંધીવા અને તાવમાં હવાનો ઉપાય ૨૧૩	
સર્પ અને સર્પદંડા. ...	૨૨૮
સર આઇઝેક પીટરેન શા માટે વેજી- ટેરિયન થયા ? ...	૧૦૦
સાકરનો એક નવો ઉપયોગ. ...	૪૫૭
સુખી થવાના સાચા સન્માર્ગ ...	૪૦૫
સુધારા વિષે મહાત્મા ગાંધીજીના વિચારો. ...	૩૫૩
સુધાસાગર. ...	૫૦૬
સુવાવડ અને તે સુખરૂપ ક્યારે થાય? ૨૨૫	
સ્રીઓના અવયવો અને સ્રી જાતને થતાં દરદો... ...	૮૫
સ્વાતંત્ર્યગિરિ પર પ્રયાણ. ...	૫૪૬
સ્વીકાર. ૯૦, ૨૦૫, ૨૫૫, ૩૧૩, ૪૩૦, ૪૭૯	
હવાનો તંદુરસ્તી સાથે સંબંધ ...	૧૭૬
હસ્તમૈથુન ...	૫૫૩
હેર ઓઈલ. ...	૨૩૬, ૩૧૫, ૪૪૯
હાયરોગ તેનો અટકાવ અને ઉપાય (ઇંગ્રેજી) ...	૨૯૮
હાયરોગ થતો અટકાવનારું યંત્ર ...	૪૫૮
હાયરોગના અટકાવ સંબંધી કક્કાવારી કલમો (ઇંગ્રેજી) ...	૧૯૬
હાયરોગનાં પૂર્વ ચિન્હો (ઇંગ્રેજી) ૧૯૮	
હાયરોગનો અટકાવ અને મટાડવાના ઉપાય. ...	૩૧૮
હાયરોગ, વધી ગયેલો. ...	૩૩૫
હાય, હાડકાંનો. ...	૩૨૭
જ્ઞાનતાંત્રને લગતાં દરદો, માનસિક વ્યાધિઓ, અને અનિદ્રા ઇત્યાદિ. ૨૭૩	
જ્ઞાનતાંત્રને લગતી વિચારી રીથિતિથી બનતાં 'નર્વેસ' આદિઓ. ...	૧૧૧